

Cómo cuidarse durante una cuarentena



Créate una rutina

Fíjate propósitos diarios sin exigirte demasiado



Cuida tu cuerpo

Haz ejercicio en casa para mantener tu cuerpo en forma



Pon límites sanos

No te maltrates con atracones informativos, crea espacios de calma sin móvil o noticias



Apóyate en tu red

Mantén contacto diario con tus seres queridos



Conecta contigo

Lleva un diario, medita, dibuja... hazle espacio a tus emociones



Cuida la convivencia

Comparte cómo te sientes y qué necesitas. Pacta reglas de convivencia

Recuerda que esto también pasará

Jeel