

DESCANSA

Cuida tus **necesidades básicas** (comer, beber y dormir regularmente).

Mantén las **rutinas** de higiene y, de día, vístete sin ropa de cama.

Respetar el horario de **sueño**, lo suficiente, y evita activadores antes de dormir.

MANTÉN LA ACTIVIDAD

Mantén, en la medida de lo posible, las **actividades cotidianas**, una rutina, un horario... para así controlar mejor los pensamientos.

Céntrate en lo que puedes hacer y no en lo que no se puede.

Incorpora momentos de **ocio**, fomenta tu creatividad, compártela.

CUIDA TUS HÁBITOS

Evita el **alcohol** y las **drogas**.

Controla la automedicación y sigue la **medicación** que tengas prescrita, contando con la que precisas, sin almacenar.

RELÁJATE

La **respiración** y la **relajación** facilitan desviar la atención del problema.

Realiza **actividades** que te resulten agradables: dibujar, leer, escuchar música.

El humor puede ser un antídoto contra la desesperación. Ríe, sonríe, mantén una actitud optimista.

HAZ EJERCICIO

Realiza **actividad física**, gimnasia, estiramientos, de acuerdo a tus posibilidades y costumbres, con **objetivos realistas**.

RECONOCE EN TI EL IMPACTO EMOCIONAL

Sé **consciente de tus emociones** y sensaciones. No te dejes llevar por ellas.

Presta atención a síntomas de estrés, ansiedad y depresión.

Date un tiempo para comprender tus propios sentimientos

CONTROLA TU PENSAMIENTO

Identifica los pensamientos que te generan más malestar, que pueden ser una reacción normal de defensa. Puedes **compartirlos** con personas cercanas.

Plantéate metas alcanzables, no objetivos que supongan un alto coste, que nos pueden generar mayor frustración.

Presta atención a las **conductas de rechazo**.

INFÓRMATE

Comparte información contrastada y sigue recomendaciones de las fuentes oficiales y fiables.

Limita la **exposición excesiva** a medios de comunicación.

CUARENTENA PROLONGADA

La **prolongación** de la cuarentena puede añadir mayor estrés, por el temor al contagio, el aburrimiento o las consecuencias económicas negativas.

COMUNÍCATE

Con tus **seres queridos**, ya que son tu sostén, telefónicamente o por vídeo llamadas, utilizando los medios con mesura, preservando tu descanso.

La cuarentena es una buena oportunidad para retomar amistades.

Cuida de las personas cercanas más necesitadas, mayores, dependientes, aislados.

En el caso de personas especialmente vulnerables, no les mientas y dales explicaciones coherentes según su nivel de comprensión.

Y SI LO NECESITAS, ¡SOLICITA AYUDA!

Si tienes un nerviosismo excesivo, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que te afectan... Cuando te sientas sobrepasado.

¡Solicita ayuda!

Consejo Sanitario: 900 20 30 50