

# Pautas psicoeducativas para protegernos a nivel emocional durante la cuarentena

Cuidar los hábitos de sueño y alimentación



Mantener una actitud positiva



Detectar y reconocer nuestras emociones



Evitar la sobreinformación



Organizar y estructurar las tareas a realizar



Realizar actividad física



Evitar la hipervigilancia del estado de salud



Acceder a fuentes de Información oficiales



Darse tiempo para realizar actividades placenteras



Practicar ejercicios de relajación



Mantenerse en contacto con amigos y/o familiares



Limitar el tiempo de pantallas

