

Pautas psicoeducativas para protegernos a nivel emocional durante la cuarentena

Cuidar los
habitos de
sueño y
alimentación



Mantener
una actitud
positiva



Detectar y
reconocer
nuestras
emociones



Evitar la
sobre
información



Organizar y
estructurar
las tareas a
realizar



Realizar
actividad
física



Evitar la hiper
vigilancia del
estado de
salud



Acceder a
fuentes de
Infomación
oficiales



Darse
tiempo para
realizar
actividades
placenteras



Practicar
ejercicios
de
relajación



Mantenerse
en contatco
con amigos
y/o
familiares



Limitar el
tiempo de
pantallas

