



# ¡Me cuido te cuido!

EN ÉPOCA DE EMERGENCIAS Y CUARENTENA

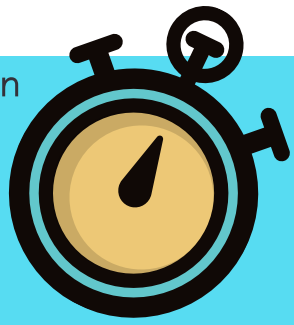


## 1) ANTES DE... PIENSA... PREGÚNTATE Y RESPÓNDE:

- ¿Esto es bueno para mi?
- ¿Es bueno para los demás?
- ¿En qué beneficia o perjudica mi entorno?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias?

## 2) ORGANIZA UN HORARIO EN EL QUE PUEDas:

- Trabajar (no más de 6 horas con pausas activas que te permitan avanzar y evitar el agotamiento).
- Descansar (dormir, ver tv, jugar...).
- Revisar tus redes sociales.
- Alimentarte, arreglarte, hacer ejercicio, meditar.
- Compartir con tus seres cercanos.
- Cuidar tu mascota (en caso de que la tengas).



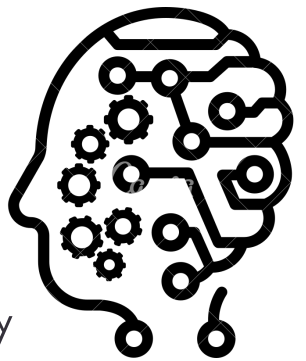
## 3) ESTABLECE ESPACIOS:



- Organiza un espacio diferente para trabajar y otro para descansar
- Realiza algo de ejercicios de estiramiento, caminatas o recorridos por tu lugar de vivienda, el movimiento mejora la circulación y esto ayuda a que tu cerebro se oxigene

## 4) LIMPIA TU MENTE Y TU CORAZÓN

- Si deseas mantenerte enterado de las noticias, elige una fuente confiable, ojalá una vez al día.
- Medita y practica momentos de relajación, respirando profunda y pausadamente.
- Conversa con un amigo o familiar acerca de lo que sientes y percibes,
- Intenta escuchar música que te anime y si quieres además bailar, puedes arriesgarte a realizar actividades varias como tejer, dibujar, moldear, etc.



## 5) NO TE QUEDES CALLADO/A

LA ANSIEDAD ES UNA SENSACIÓN UNIVERSAL QUE APARECE CUANDO ENFRENTAMOS SITUACIONES EN LAS CUALES NO NOS SENTIMOS PLENAMENTE SEGUROS,

*Y se puede tratar!!!!*



COMUNICATE CON NOSOTROS

saludmentalmagisterio@gmail.com