



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID - 19

Autocuidado en Cuarentena



Utilice las Redes Sociales

Teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en conexión con su red de confianza (familia y amigos), es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante periodos de aislamiento. Hay muchas aplicaciones que permiten reuniones con varios integrantes a la vez. Se pueden usar tanto para trabajar como para esparcimiento social.



Mantenga las Rutinas

Pues es útil para su salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio.



Propóngase Tareas

Para realizar en los días que estará en su casa. Piense en aquellas cosas que por tiempo ha pospuesto y que pueda realizar en cuarentena.

Inclusive puede aprender algo nuevo con la ayuda de tutoriales en internet. Póngase metas realistas y con logros que entreguen una sensación de control.



Manténgase Activo Mentalmente

Con momentos libres de información de la emergencia, escribiendo, jugando, haciendo crucigramas y sudokus, desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento.