

PAZ Y BIEN!

ACTIVIDADES IMPRESCINDIBLES PARA ADAPTARNOS AL AISLAMINETO POR COVID-19

- 1- **Arreglate, Vistete:** nunca dte quedes en pijama el dia entero
- 2- **Ten una lista preparada de las tareas:** que vas a realizar en ese dia (laborales,de organización, de ocio en casa, etc), no improvises acabarás cayendo en en el desinterés por las cosas.
- 3- **Ordena tu casa:** ayudará a sentirte bien y no caer en el caos.
- 4- **Escucha música:** esto evitará que te satures de información acerca del tema del covid-19
- 5- **Socializate:** por videollamadas.
- 6- Tómalo como un **Stop Vital** y aprovecha para reiniciarte y salir con GANAS A LA VIDA.
- 7- Conserva patrones de sueño saludables entre 6 y 8 horas.
- 8- Realice ejercicio fisico e incluya meditación en la rutina diaria.
- 9- Sigam las medidas de prevencion sugeridas por la OMS.
- 10- Compartan Juegos de mesa en familia.