

## Consejos para la cuarentena

Nos encontramos ante una situación nueva. Estar tanto tiempo en casa y recibir gran cantidad de noticias nos puede generar emociones poco agradables. Por este motivo te damos unos consejos para sobrellevar el momento actual de la mejor manera posible, centrándonos en tu bienestar físico y emocional.

### **1. Hora de levantarse:**

Levántate a la misma hora entre semana, así no alteramos nuestras costumbres y cuidamos nuestro sueño.

### **2. Rutina:**

Mantén una rutina. Si puedes, realiza teletrabajo. Si no es posible, busca actividades que querías hacer y no tenías tiempo (ese curso de ofimática, inglés o cocina que tenías en mente), aficiones (pintura, mándalas, maquetas...) y fomenta la creatividad (hay muchas manualidades que poder hacer). Necesitamos no perder la noción del tiempo y mantenernos ocupados.

### **3. Ejercicio físico:**

¡Muévete! Nuestro organismo lo necesita, tenemos que gastar calorías, baila con tu familia, busca vídeos en YouTube, hay ejercicios para todos los niveles y gustos.

En las redes sociales de Envera podrás encontrar muchas ideas de nuestro Área de Deportes para hacer actividades físicas en casa.

### **4. Momento relax:**

Busca un momento al día para relajarte, por ejemplo, a través de técnicas de relajación y control de la respiración. ¡Necesitamos esos momentos!

## **5. Relaciones sociales:**

Mantén el contacto con tu familia y amigos: haz llamadas con ellos. Si no lo necesitas no hables del coronavirus, habla de momentos vividos en el pasado, planes futuros o de cualquier tema... Las relaciones sociales son positivas para nuestra mente.

## **6. Actitud positiva:**

Esta situación es temporal. Tú también estás ayudando a salvar vidas quedándote en casa. Piensa en esto cuando estés decaído. Busca el lado bueno de quedarte en casa, escríbelo y léelo cuando lo necesites.

## **7. Si estás nervioso o preocupado:**

Es normal sentir cierto nerviosismo y preocupación ante esta situación. Habla con tu familia y/o amigos de cómo te sientes.

## **8. Evita la sobreinformación:**

No nos aporta nada bueno buscar o recibir todo el día noticias sobre el coronavirus, nuestra mente estará alerta generándonos cierto malestar. No te informes en fuentes que no sean las oficiales. Infunden miedo y crean alarma con datos que no son reales.

**Si nos necesitas estamos para ayudarte. Recuerda que estamos a tu disposición y puedes contactar con nosotros a través de [unap.madrid@grupoenvera.org](mailto:unap.madrid@grupoenvera.org)**

**Y recuerda... ¡TODO VA A SALIR BIEN!**



**[www.grupoenvera.org](http://www.grupoenvera.org)**