

# CORONAVIRUS: HABITOS SALUDABLES PARA UN BIENESTAR EMOCIONAL



## CUÍDATE A TI MISMO

- Mantente al tanto de tus emociones diarias.
- Tomate descansos regulares de las noticias.
- Aprender y practicar la meditación diaria.
- Salir a realizar caminatas con tu familia directa.
- Mantén un registro diario de tus comidas y planifica una mejor alimentación.
- Obtén 8 horas de sueño, y/o tomate una siesta durante el día.
- Escucha un podcast motivacional.



## REGISTRARSE CON OTROS

- Mientras mantengas un distanciamiento social, utiliza la tecnología para mantenerte en contacto con las personas en tu vida.
- Llama a un ser amado, familiar o amigo para saber como están, y hacerles saber como te sientes.
- Escribe una carta a un ser amado para que sepan lo valiosos que son para ti.
- Tomate el tiempo de retomar viejas amistades con una llamada o un mensaje.



## PARTICIPAR Y CONECTARTE SABIAMENTE

- Realiza vídeo-llamadas con tus seres amados y "únanse" a disfrutar de meriendas.
- Revisa tus redes sociales y el tiempo que pasas en ellas, procura seguir gente y mensajes positivos.
- ¡Crea un álbum digital de fotos y compártelo con tus seres queridos!
- ¡Aprende un nuevo pasatiempo! Visita YouTube para aprender a pintar, o cocinar algo delicioso.
- ¡Desempolva tus juegos de mesa, rompecabezas, y cartas!



## RELAJATE

- Escucha tu playlist favorita.
- Si lo permite el clima, planta y cuida tu jardín.
- Toma ese libro que haz estado esperando a leer y escápate entre sus páginas.
- Disfruta de n baño caliente.
- Disfruta tu serie favorita.
- Si te hace sentir relajado, acomoda ese closet, mueble, o cuarto.

**Nos lavamos las manos por nuestra salud física, aprendamos los 5 Signos de Sufrimiento Emocional para estar al tanto de nuestra salud mental.**



¿No te sientes como tu misma?



¿Estás retraído?



¿Estás agitada?



¿Cuidas de ti mismo?



¿Te sientes desesperanzada?