



ESTRÉS Y CUARENTENA

Ps. Leslie Cortes o.

- Pensar en la situación que estamos viviendo puede llegar a ser muy agobiante para muchas personas.
- Inclusive el mantenernos en el hogar por días sin poder salir también aumenta este estado.
- Es importante aplicar medias de prevención para evitar llegar a un estado de estrés o ansiedad mayor.
- Entonces...

¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. Crea rutinas: Mantén las rutinas que tenias antes y cumple con esos horarios.



2. Horarios con los niños: Manténle a los niños el horario de colegio. De lunes a viernes deben levantarse temprano, desayunar y dedicarse a sus estudios.

ROUTINAS MAÑANAS

<input type="checkbox"/>		Desayunar
<input type="checkbox"/>		Vestirse
<input type="checkbox"/>		Asearse
<input type="checkbox"/>		Peinarse
<input type="checkbox"/>		Preparar mochila
<input type="checkbox"/>		Al cole!

3. Conéctate más con tu familia: Conversa, escucha a tus hijos, comparte con ellos y dedícale tiempo a esos detalles que muchas veces quedan de lado.



4. Juega, distráete: Coloca música, vean una película juntos o jueguen a algo entretenido.



28 años

5. Ejercítate y aliméntate bien: Haz alguna actividad física, aliméntate de forma saludable y no olvides beber mucha agua

