

# AYÚDANOS A CUIDARTE

## Recomendaciones para afrontar la cuarentena en casa



### HABLA CON FRECUENCIA CON FAMILIARES Y AMIGOS

Cuida a los que más quieres a través del teléfono y videollamadas, mantener este contacto también te ayudará a ti



### DESCONECTA PARTA CONECTAR

Evita hablar constantemente de la situación actual. Tener información es bueno pero es importante no estar permanentemente conectado



### CONTRASTA LA INFORMACIÓN

Si usas redes sociales para informarte, procura hacerlo en fuentes oficiales. No contribuyas a dar difusión a bulos y noticias falsas, así evitarás alimentar el miedo en los demás



### IDENTIFICA Y EXPRESA TUS EMOCIONES

Tómate tiempo para escuchar tus propias necesidades y habla con alguien que te genere confianza y seguridad



### MANTÉN RUTINAS DIARIAS

Establece un horario de comidas y sueño e intenta hacer ejercicio



Si tienes hijos mantén pautas que incluyan estudio y juego

## ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



Siempre toda la gratitud a quien nos cuida.



#QuédateEnCasa



Castilla-La Mancha