

# Para tener en cuenta durante la cuarentena

## 1. La ansiedad es normal



El Covid 19 no hace parte de nuestra vida diaria y tampoco el aislamiento obligatorio. Busca ayuda para controlarla.

## 2. Ira



Identifica quienes son aquellas personas cercanas que te brindan compañía y tranquilidad.

## 3. Diviértete con lo que tienes en casa



Ejercicio, hacer los deberes, construir cosas. El límite no es tu casa, es tu mente.

## 4. No pierdas conexión con tus amigos



Estás ahí?

Sí

Todas las redes sociales son válidas, pero recuerda no excederte frente a una pantalla.



## 5. Dedícale unos minutos a esos proyectos en tu mente



No tiene que cambiar el mundo, solo mantenerte ocupado.

Leer puede ser un buen inicio.

## 6. Libera tus emociones



Que un mal momento no te borre la sonrisa. Permite que las emociones fluyan y libérate de ellas.

Pasa de página

## 7. Estrés



Disminuye el nivel de estrés con ejercicios de respiración y meditación.

## 8. No te olvides de la convivencia



Estamos en una situación difícil así que mantén la calma y sé amable con los demás.