

SUGERENCIAS EN TIEMPO DE CUARENTENA



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Estamos aprendiendo a vivir nuevas experiencias que han cambiado nuestra rutina diaria. Esta nueva realidad nos invita a explotar nuestra creatividad para crear una nueva rutina que nos ayude a crear un balance entre nuestra salud física, mental y espiritual. Mantenerte activo estando en casa puede facilitar la convivencia entre familiares y ayudar a los que se encuentren solos. Conoce algunas alternativas que te pueden ayudar a mantenerte en equilibrio ante los cambios que vivimos.



Establece un horario para aprovechar el tiempo y marcar la nueva rutina.



Evita la sobre información, limita el tiempo que dedicas a los medios de comunicación (redes sociales, periódicos, TV, entre otros).



Saca tiempo para hacer las tareas obligatorias como limpiar la casa, preparar la comida, cuidar de familiares, entre otros.



Ponte en contacto con familiares, amigos y seres queridos.



Aprovecha el tiempo para aprender algo nuevo.



Lee, escucha música, pinta, practica un instrumento y disfruta de películas o series de televisión.



Realiza algún tipo de ejercicio como, brincar la cuica, “jumping jack”, pilates o yoga.



Identifica un espacio para conectar con tu espiritualidad.

Aprovecha este tiempo para hacer cosas que antes no hacías. Mantenerte informado a través de fuentes confiables te puede ayudar a controlar la ansiedad. Accede al CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, por sus siglas en inglés, OMS (Organización Mundial de la Salud) o el Departamento de Salud de Puerto Rico. Recuerda que nada es eterno y todo pasa, incluso el COVID-19. #EsteVirusLoParamosUnidos



PARA INFORMACIÓN SOBRE EL COVID-19
LLAMA AL 787.999.6202 LAS 24/7.



SIGUENOS:

