



Tranquilidad en tiempos de cuarentena

Consejos para el día a día...



OJO CON LAS REDES SOCIALES

- No toda la información que aparece en la red es real.
- Revisa siempre la fuente de la información y prefiere los medios oficiales.
- No compartas cadenas alarmistas. Sólo contribuyen a la desinformación y a influir en forma negativa a las personas en general.



ACTÍVATE

- Preocúpate de realizar diferentes actividades durante el día.
- Alternas tus actividades durante el día: con el computador, con la familia, el uso del celular, Netflix, etc.
- Procura descansar, desconectarte de las redes y dormir. El descanso es un factor importante para la salud y el bienestar.



EMOCIONES

¿Cómo te sientes hoy?

- Reconoce tus emociones. Estas son muy importantes, ya que reflejan nuestro mundo interior y aportan datos: cómo nos sentimos o qué pudiéramos necesitar.
- Intenta ser más amable. Practicar la amabilidad trae muchos beneficios a nivel social y mental.
- Comparte lo que sientes.
- Escucha a tus cercanos y exprésales cariño

*Equipo de psicólogos del Programa de Integración Escolar (PIE), 2020.