

## HÁBITOS SALUDABLES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL

Sabemos que la nueva situación de aislamiento social para la lucha contra la pandemia tiene en cada uno de nosotros un alto impacto emocional.

Todos disponemos de ciertos recursos y estrategias que pondremos en juego para tramitar el malestar generado por este cambio repentino en la rutina y en las vidas de todos.

A continuación, se ofrecen una serie de recomendaciones para transitar el aislamiento social, a fin de fortalecernos y persistir en la lucha:

### Sugerencias para adultos:

- No entrar en pánico ni fomentar ideas apocalípticas.
- Rutinas con ejercicios deportivos: yoga, zumba, spinning, flexiones etc
- Cursos Online: nuevas oportunidades de aprendizaje, con material variado y gratuito.
- Actividades relacionadas a la cultura y el arte: el dibujo, la pintura, el tejido de impacto terapéutico.
- Decorar el hogar: pintar, poder organizar espacios.
- Juegos en familia: propuestas lúdicas tales como juegos de mesa para diferentes edades.
- Descansar, meditar, escuchar música, mirar series.
- Leer libros, o artículos de nuestro interés.
- Utilizar de forma administrada y responsable la tecnología.
- Comunicarse de forma telefónica o mantener de manera virtual contacto con amistades/familiares con el fin de conservar la cercanía y contención.
- Dialogar en familia respecto a las prácticas del cuidado del propio cuerpo y a nivel colectivo, haciendo hincapié en hábitos relacionados a la higiene personal.
- Evitar el consumo de sustancias poco saludables, que puedan afectar aún más nuestro estado anímico.