

## 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 familias:

- Alimentación placentera pero saludable.
- Establecer redes comunicacionales para compartir tareas y experiencias que faciliten la permanencia en los hogares.
- Establecer tiempos para las diferentes rutinas, por ejemplo, tiempo para las rutinas laborales (trabajo on-line) y las rutinas para compartir en familia.
- Realizar y/o armar entre todos una agenda de las actividades que se realizarán en el día, alternando actividades.
- No perder el contacto con el entorno, habilitando la comunicación desde lo virtual.