



# Cómo enfrentar mejor los tiempos de cuarentena



Busque información de fuentes confiables y oficiales. Evite informarse de fuentes dudosas.



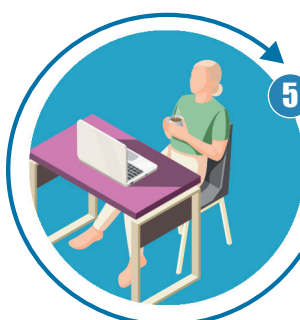
Utilice las redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en conexión con su red de confianza (familia y amigos) para reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante periodos de aislamiento. Hay aplicaciones que permiten reunirse con varios integrantes a la vez, para trabajar o esparcimiento social.



Propóngase tareas para realizar en los días que estará en su casa. Inclusive puede aprender algo nuevo con la ayuda de tutoriales en internet. Póngase metas realistas y con logros que entreguen una sensación de control.



Mantenga las rutinas, pues es útil para su salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio.



Si debe teletrabajar, planifique lo que realizará día a día, con un plan de avance y objetivos alcanzables de las tareas a desarrollar, ya sea diario, semanal o mensual.



Incluya tiempos para actividades relajantes y placenteras que puedan realizarse en espacios y con recursos limitados, como dibujar, leer libros, escuchar música, hacer ejercicios de estiramiento o relajación, etc.



Manténgase activo mentalmente y con momentos libres de información de la emergencia, escribiendo, jugando, haciendo crucigramas y sudokus, desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento.



Resuelva dudas con un profesional de salud para reducir la ansiedad e inquietud durante la cuarentena. **Salud Responde 600 360 777** cuenta con profesionales disponibles las 24 horas del día para atender sus consultas.