

# Aislamiento Domiciliario ¿Qué puedo hacer en casa?

## Recomendaciones a seguir

- Infórmate de fuentes oficiales y científicas.
- Evita el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol y tabaco
- Mantén contacto con personas de confianza por los diferentes medios de comunicación.
- Organiza tus actividades a realizar durante el día.



**Mantenerse ocupada  
u ocupado reducirá  
la depresión  
y la ansiedad**



#QuedateEnCasa



## ¿El aislamiento puede afectar el estado de ánimo?

Actualmente nos encontramos en estado de alarma y las autoridades nos han pedido quedarnos en casa.

Esto puede afectar al estado de ánimo de algunas personas que sienten incertidumbre, estrés y ansiedad, al escuchar y ver demasiada información sobre la pandemia del coronavirus.

## Mantén hábitos saludables.

- **Aliméntate sanamente**  
Consume proteínas, verduras y frutas, evita las golosinas y disminuye el consumo de azúcar y sal.
- **Realiza ejercicio físico**  
Destina de 40 a 60 min. de tu tiempo al día para realizar ejercicio.
- **Realiza ejercicios mentales**  
Mantén tu mente activa con ejercicios de cálculo, sopa de letras y crucigramas.



## Quedarse en casa no tiene porque ser una tortura...

### Es momento para:

- Ordenar ideas
- Leer
- Cocinar
- Ordenar la casa
- Bailar
- Realizar manualidades
- Aprender cosas nuevas