



INFÓRMATE BIEN: Consulta canales oficiales, evita la sobreinformación y contrasta los contenidos de las redes sociales.



ORGANIZA TU DÍA A DÍA EN CASA:

- Mantén unos horarios regulares de sueño, alimentación y tareas diarias, te ayudará a tener un orden mental y sensación de normalidad.
- El fin de semana realiza otras actividades de placer como leer, cocinar, mirar series, escuchar música, oferta *online* gratuita.

CONÉCTATE: No poder ver a los tuyos en persona, no significa no estar en contacto con ellos. Llámalos, envíales mensajes, haz videollamadas.



RELÁJATE Y MANTENTE ACTIVO: Acepta que hay una parte de la situación que no puedes controlar ni prever.

- Busca online ejercicios de técnicas de respiración, relajación o *mindfulness*.
- Realiza actividad física mediante los recursos de la web de MC MUTUAL, apps o videotutoriales de youtube.

CONECTA CONTIGO MISMO:
Aprovecha para reflexionar sobre tus prioridades. Recuerda que es una situación temporal de la cual podemos aprender mucho.

