

## CONSEJOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE LA CUARENTENA

1.- Buscar actividades placenteras.

*Conviene tomarse el aislamiento como una oportunidad de disponer de un tiempo distinto al que se acostumbra ya que no tiene por qué ser negativo.*

2.- Cuidar los hábitos de alimentación y sueño.

*Respetar las horas de sueño y una alimentación conveniente ayuda a encontrar un equilibrio y una mejora del estado emocional.*

3.- Intentar mantener una actitud positiva.

*Ser optimista ante la adversidad puede evitar que nos sintamos sobrepasados y nos ayude a relativizar el problema.*

4.- Practicar ejercicios de relajación.

*Para vencer el estrés resulta muy útil practicar ejercicios de relajación o respiración que ayuden a estabilizar el estado de ánimo liberando endorfinas y recuperando energía y serenidad.*

5.- Evitar la sobreinformación.

*Lo ideal a nivel emocional es conocer el escenario actual y las recomendaciones sin caer en conductas compulsivas de búsqueda de información.*

6.- Acceder a información de fuentes oficiales.

*Utilizar siempre fuentes fiables de información como las del Ministerio de Salud, para evitar el aumento de riesgo y alarma social.*

7.- Comprender las emociones que se viven.

*Comprender el origen de las emociones negativas, como el miedo o el estrés, facilitará la recuperación de un estado emocional positivo.*

8.- Evitar la hipervigilancia del estado de salud.

*La hipervigilancia sobre la propia salud puede llevar a interpretar de forma catastrófica todo tipo de signos que aparecen en el cuerpo.*