

## En este momento de aislamiento...

### ¡Mantén la calma!

Es normal sentir miedo.

Confía en las instituciones sanitarias (salud) y gubernamentales (gobierno, alcaldía).

Continúa interactuando con tus círculos sociales mediante canales virtuales.

En caso de necesidad de salir de casa, cumple las medidas de prevención.

No abandones rutinas. Adáptalas a tu estancia en casa.



shutterstock.com • 1099569482

### ¡Dale un propósito al aislamiento!

Piensa en la cuarentena como un espacio para cumplir algo, ej. ser disciplinado.

Respira 5 veces muy profundo cuando te sientas muy angustiado.

Prueba actividades como:

Desempolvar libros o juegos.

Organiza tu closet, identifica lo que ya no usas y dónalo.

Lava todos tus zapatos.

Asea tu cuarto.

Cocina algo fácil, rico y saludable.

Llama a tus familiares o amigos.

Comparte con quienes vives, incluso con una mascota si tienes.

Busca y organiza fotos viejas.

Ayuda en la limpieza del hogar.

## ¡Esto pronto pasara!

## Un saludo desde Orientación Escolar.