



# CONSEJOS PARA NO VIVIR EN EL "DÍA DE LA MARMOTA" PERMANENTEMENTE

1

MANTEN UN RITMO DE VIDA  
"NORMAL"

2

PROCURA QUE TUS HORARIOS NO  
SE CONVIERTAN EN UN CAOS

3

ÉCHALE IMAGINACIÓN

4

CUIDA TU SALUD FÍSICA

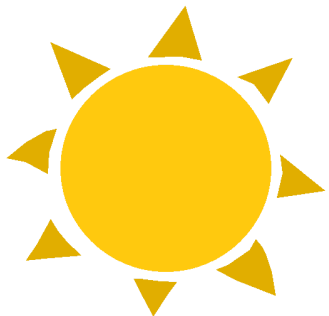
5

CUIDA TU SALUD MENTAL

# 1

## MANTEN UN RITMO DE VIDA "NORMAL"

Mantén tu rutina básica diaria como si realmente fueses a salir de casa




Mientras haya horas de luz, ten las persianas abiertas

Ventila la casa al menos 10 minutos al día



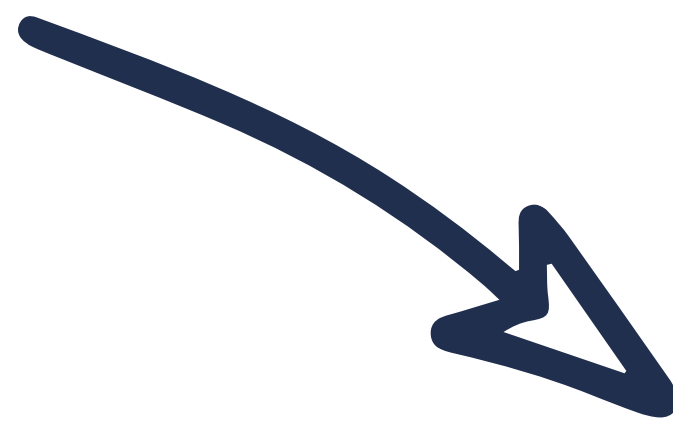
(no te preocupes, el virus no va a entrar)



Intenta mantener la casa limpia y recogida

2

# PROCURA QUE TUS HORARIOS NO SE CONVIERTAN EN UN CAOS



Mantén tus horarios habituales e intenta no traspasar en exceso

Planifica tus días y diferencia tiempo de ocio y tiempo de trabajo

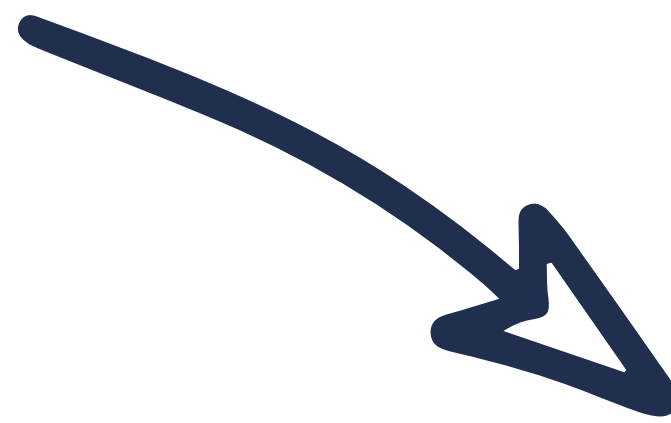


¡Fíjate objetivos diarios y sentirás que has aprovechado el día!



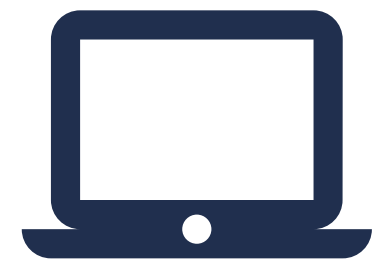
Es importante que sigas haciendo actividades distintas el fin de semana

Habilita diferentes espacios en tu casa para hacer diferentes cosas



Si tu casa es pequeña, juega con la decoración o con las cosas que tienes alrededor según la actividad

Saca partido a las nuevas tecnologías y sigue en contacto con tu entorno



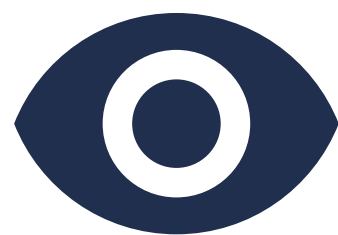
# 4

## CUIDA TU SALUD FÍSICA

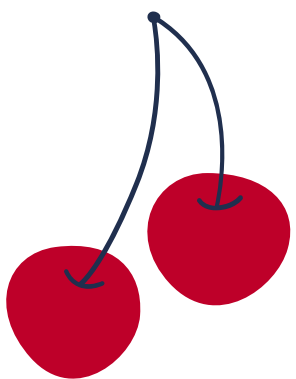


Intenta hacer 30 minutos de ejercicio diarios

¿No sabes que hacer?  
Hay muchos recursos gratuitos en internet  
¡busca el que más se adapte a ti!

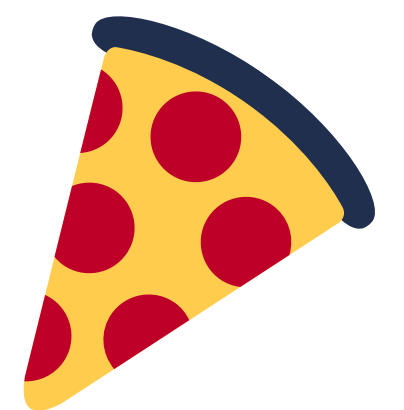


¡Cuidado con las lesiones!



Cuida tu alimentación,  
evita el picoteo y...

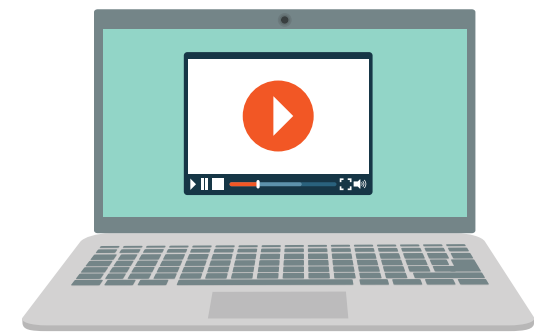
¡Guarda la pizza para el fin de semana!





Habla de otros temas para evitar la sensación de alarma permanente y la saturación

Gestiona el tiempo que dedicas a las redes sociales y evita la sobreexposición de información



Evita bulos e informaciones no contrastadas



Consulta información sólo de fuentes oficiales y fiables

