

CONSEJOS #YOMEQUEDOENCASA PARA ADULTOS

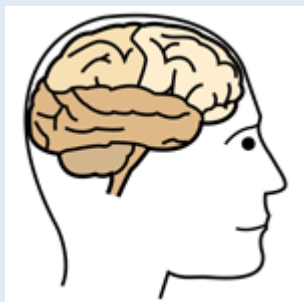


¿Qué hacer durante la cuarentena?

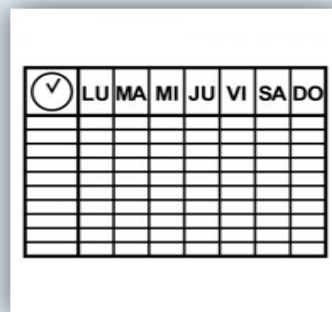


Una cuarentena puede ocasionar grandes malestares psicológicos y físicos.

INTENTEMOS REDUCIRLO



- **Evitar la Sobreinformación**
- **Analizar y cambiar pensamientos distorsionados, buscar pensamientos positivos y nutritivos para nuestra Salud Mental.**
- **Buscar tareas atrasadas que podemos hacer. Propósitos que nunca llevamos a cabo por falta de tiempo (Estudiar idiomas, organizar el armario, probar una nueva receta...)**
- **Plantear una nueva rutina (Horario)**
- **Incorpora ejercicio Físico y actividades de ocio.**
- **Fomentar las relaciones familiares y sociales en casa o por medio de las tecnologías.**



Durante esta cuarentena desde el Equipo Técnico de Aspermur os intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada.

Si necesitáis asesoramiento personal contactar con nosotros



Equipo Técnico de Aspermur