



MEDIDAS PARA ABORDAR LOS RIESGOS DEL CORONA VIRUS DESDE LA PSICOLOGÍA

Por P.S. Camila Urrea



Actividades

- Mantener un horario lo más parecido posible a lo habitual respecto a levantarse y acostarse.
- Mantener horarios de alimentación.
- Salir del dormitorio y realizar actividades lo más parecido posible a lo que haría no estando en cuarentena: ejemplo, actividades académicas (leer un libro, hacer ejercicios, asistir a clases online, etc).
- Evitar reuniones grupales en la casa.
- Tener un tiempo de ocio, entretención y relajación.
- Hacer ejercicios físicos.
- Dentro del día, trasladarse a distintos espacios de la casa, si usted no está enfermo. Eso permite hacer cosas diferentes y disminuye la sensación de encierro.
- Si es posible: haga actividades al aire libre como: regar, descansar en el jardín o realizar otras actividades con luz natural.