

# ESTRATEGIAS DE **AUTOCUIDADO** DURANTE LA CUARENTENA

## RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

- Reconoce tus emociones, habla sobre lo que sientes con tu círculo de confianza.
- Practica ejercicios de respiración.
- Sé solidario, colabora y considera las necesidades de los otros.
- Procura mantener una rutina y organización en todas tus actividades.
- Infórmate y contrasta la información que recibes.
- Evita compartir audios, imágenes y videos cuyo origen desconozcas.
- Utiliza el tiempo libre para realizar actividades que te despejen.
- Comprende que cada persona maneja esta situación de forma distinta.



## ACTÍVATE DENTRO DE CASA

### ACTIVIDADES FÍSICAS:

- Arregla aquellos espacios que los tenías olvidados por falta de tiempo.
- ¿Aburrido/a de tu espacio? Sé creativo e innova tus espacios.
- Busca tutoriales para realizar actividades físicas y despejar tu mente.

### ACTIVIDADES EN GRUPO

- Comparte juegos de mesa junto a tu familia.
- Planea una tarde de cine con tu familia.
- Busca y elabora nuevas recetas para alimentarte diferente.

### ACTIVIDADES RECREATIVAS

- Enfoca tu atención armando un rompecabezas o leyendo un libro.
- Innova y haz nuevas cosas para decorar tu cuarto o tu casa con material reciclado.
- Si necesitas liberar la angustia, crea cuentos o historias en las que puedas plasmar tus emociones y sentimientos.



# 7 TÉCNICAS DE ESTUDIO EN CASA

## 1. Comprueba tu conexión de internet

Verifica que tu internet funcione correctamente para que puedas acceder a tus clases virtuales.



## 2. Busca un lugar donde puedas concentrarte

Encuentra en tu casa un espacio abierto, que tenga mucha luz y que no te genere distracción.

## 3. Elabora un calendario con tus tareas

Esto te permitirá organizar tu tiempo en casa y en tus actividades académicas.



## 4. Amplia tus apuntes

No te quedes solo con lo que recibiste en clases, es un buen momento para la autoeducación.

## 5. Crea foros de apoyo

Esto lo puedes hacer virtualmente con tus compañeros de clase y les ayudará a reforzar los conocimientos.

## 6. Elabora mapas conceptuales y gráficos

Estas herramientas te pueden ayudar a sintetizar la información recibida.

## 7. Evalúa tu aprendizaje

Con tus compañeros crea un banco de preguntas sobre las clases recibidas para evaluar lo que aprendiste.

