

Durante el confinamiento y trabajo en casa **cuida de tu salud mental**



**Ten en cuenta los siguientes consejos
y recomendaciones:**

Conserva tus rutinas diarias en la medida de lo posible o establece unas nuevas.

- Levántate y acuéstate todos los días a una hora similar
- No descuides tu higiene personal
- Toma comidas saludables en horarios fijos
- Haz ejercicio de forma habitual
- Establece horarios para trabajar y para descansar
- Reserva tiempo para hacer cosas que te gusten

Reduce la exposición a noticias. Intenta limitar la frecuencia con la que ves, lees o escuchas noticias que te causen preocupación o tensión.

El contacto social es importante. Si tus movimientos se encuentran restringidos, mantén un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.

Fuente: Organización Mundial de la Salud

