

RUTINAS EN ÉPOCA DE



COVID-19

TERAPEUTA OCUPACIONAL
CONSTANZA LAGOS GONZALEZ

1-Es importante mantener tu higiene personal. Continúa duchándote, cepillándote los dientes, perfumándote, peinándote, etc.



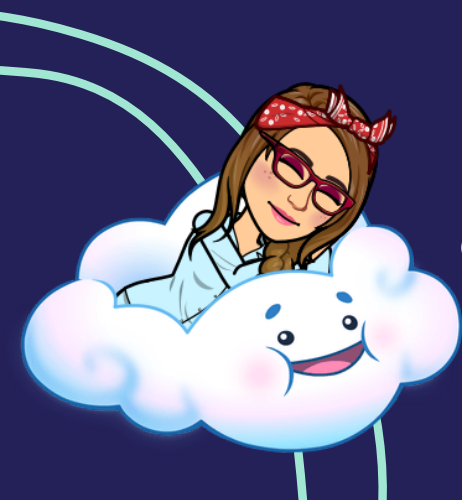
2-Respetar las tres comidas principales del día y planificar tus colaciones. Es importante reconocer que Ansiedad no es sinónimo de comida, si sientes ansiedad puedes realizar otra actividad.



3-No te olvides que tienes un cuerpo y necesita moverse! Toma pausas activas durante tu día y estira cada parte de tu cuerpo, o realiza ejercicio activo para el trabajo muscular.



4-Mantener los ritmos circadianos o reloj biológico. Levantarse temprano le entrega la señal al organismo de cómo debe administrar las energías durante el día y descansar en la noche.

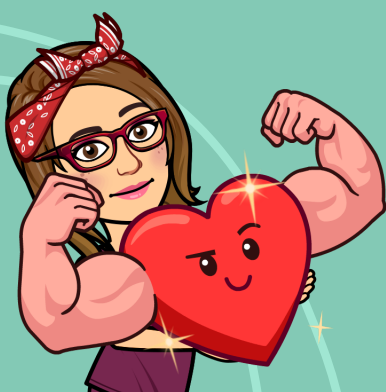


5-Lavar los platos, mantener el aseo, lavar la ropa, cocinar, etc; serán actividades que deberán ser modificadas, ya sea en frecuencia o en forma, incluso realizar turnos de tareas domésticas entre los miembros del hogar.



6-Destina un tiempo delimitado para cumplir con tus tareas productivas. En lo posible destina un lugar específico de tu casa donde realizar estas tareas para que no "contamine" otros espacios del hogar.

7- Importante incluir en la rutina horas de ocio y entretenimiento, idealmente que no interfieran con otras responsabilidades. Atrévete a aprender cosas nuevas!



8- Nutre tus vínculos, actualmente con todas las plataformas digitales existentes es fácil mantener el contacto social con las personas que amas.

EducaSano 
Salud Mental Integral



 educa_sano

 conociendo.toconce