



ESTABLECE UNA RUTINA PARA TUS DÍAS, AUNQUE NO ESTÉS TRABAJANDO.



SAL DE TUS PIJAMAS. UN CAMBIO DE ROPA AUNQUE SEA ALGO CÓMODO, PUEDE AYUDARTE A COMBATIR SENTIMIENTOS ANSIOSOS O TRISTES.



¡EJERCÍTATE!  
15 MINS. DE UN ESTIRAMIENTO O EJERCICIO TE AYUDARÁ A SENTIRTE ALERTA.

## AUTO-CUIDADO EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO



ALIMÉNTATE:  
CREA UN HÁBITO DE COMER O SACAR TIEMPO SÓLO PARA ALIMENTARTE Y NUTRIRTE.



DESIGNA UN ESPACIO FIJO DE TRABAJO: AYÚDATE A CREAR UN BALANCE SEPARANDO TUS ESPACIOS.



TOMA TUS VITAMINAS, MEDICAMENTOS O SUPLEMENTOS PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU CUERPO Y MENTE.