



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.