

LA IMPORTANCIA DE MANTENER NUESTRAS RUTINAS DE BIENESTAR



¿SERÁ RELEVANTE SEGUIR CON MIS RUTINAS DE HIGIENE, SUEÑO Y RESPONSABILIDADES?

EN TIEMPOS DE COVID-19



ES IMPORTANTE QUE TE PREOCUPES POR TU SALUD PARA CONTAR CON UN BIENESTAR NO TAN SOLO DESDE TU INTERIOR, SINO TAMBIÉN DESDE COMO TE VES FÍSICAMENTE. ESTAR EN EL HOGAR NO IMPLICA QUE TE DESPREOCUPES DE TI...

3 PUNTOS ESENCIALES PARA TENER PRESENTE .



1 AUTOUIDADO:

- CONVERSA SIEMPRE CON TU FAMILIA RESPECTO A CÓMO TE ESTÉS SINTIENDO
- PROCURA HACER ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MEDIDA DE TUS POSIBILIDADES
- PROCURA MANTENER TUS ESPACIOS Y MOMENTOS DE INTIMIDAD
- CUIDAR LA HIGIENE MENTAL, PARA LO CUAL DEBES TENER CUIDADO CON LA SOBREINFORMACIÓN QUE EXISTE EN LAS REDES SOCIALES Y LAS NOTICIAS, Y PREGUNTAR CUALQUIER DUDA A UN ADULTO QUE ESTE EN TU CASA.
- MANTÉN CONTACTO POR REDES SOCIALES CON FAMILIARES Y AMIGOS.
- PLANIFICA TU TIEMPO, FIJANDO TAREAS PARA HACER TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA, COMO POR EJEMPLO LAS ACTIVIDADES ESCOLARES, O LOS MOMENTOS DE OCIO CON TU FAMILIA.

2 RUTINAS:

- ES IMPORTANTE MANTENER LA RUTINAS Y RESPONSABILIDADES COTIDIANAS DE ESTUDIOS, FAMILIARES Y DE OCIO.
- MANTENER LOS HORARIOS DE SUEÑO Y COMIDAS.
- POR UN LADO, MANTENER LOS HÁBITOS DE COMIDA SALUDABLE, IMPLICA MANTENER HORARIOS, INGERIR FRUTAS Y VEGETALES, Y COMER PORCIONES APROPIADAS PARA CADA PERSONA, PARA PODER FORTALECER EL SISTEMA INMUNE.
- POR OTRA PARTE, EL OBJETIVO DE TENER UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO, ES QUE TE ACUESTES Y DESPIERTES RESPETANDO UN HORARIO DURANTE TODA LA SEMANA. TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE PASES EN LA CAMA EL TIEMPO NECESARIO, ES DECIR, NI MENOS NI MÁS, PUEDEN SER 7 U 8 HORAS DIARIAS.
- A SU VEZ, LA ALIMENTACIÓN PUEDE INFLUIR EN EL SUEÑO, YA QUE TANTO EL QUÉ COMO EL CUÁNDO COMEMOS PUEDEN AFECTAR TU BIENESTAR GENERAL Y PUEDEN SER UN PROBLEMA A LA HORA DE IR A LA CAMA. UNA DIETA EQUILIBRADA SIEMPRE SERÁ BENEFICIOSA PARA EL ORGANISMO.

3 SALUD FÍSICA:

- ESTAR TODO EL DÍA EN CASA SIN MOVERNOS TIENE SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL. SI ESTÁN LA MAYORÍA DEL TIEMPO SENTADOS VIENDO LA TELE, LA CALIDAD DEL SUEÑO SE VA A VER AFECTADA.

HAY QUE HACER ESTIRAMIENTOS, QUIEN TENGA POSIBILIDAD EN CASA QUE HAGA EJERCICIO. ESTO LES VA AYUDARÁ EN SU SALUD MENTAL Y EN CÓMO DUERMEN.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA CUIDAR-SE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS :

- HIGIENE DE MANOS: IMPLEMENTAR RUTINAS DIARIAS DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN SUPERVISADAS POR UN ADULTO.
- EVITAR EL SALUDO DE MANOS, ABRAZOS Y DE BESOS.
- DISPONER DE ALCOHOL GEL EN TU CASA.
- CUBRIR LA NARIZ Y BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR CON PAÑUELOS DESECHABLES O CON EL ANTEBRAZO. BOTAR INMEDIATAMENTE EL PAÑUELO UTILIZADO, EN BASURERO CERRADO.
- EVITAR EL CONTACTO CERCANO CON CUALQUIER PERSONA CON GRIPE O SÍNTOMAS (FIEBRE, TOS, ESTORNUDO).
- MANTENER LIMPIAS Y DESINFECTADAS LAS SUPERFICIES Y OBJETOS QUE SE TOCAN A MENUDO
- LAVAR Y COCINAR BIEN LOS ALIMENTOS QUE VAYAS A CONSUMIR.
- TOMAR MUCHO LÍQUIDO SI TIENES SÍNTOMAS Y, SI NO MEJORA,
- NO AUTOMEDICARSE Y DAR AVISO INMEDIATO AL ADULTO RESPONSABLE EN TU HOGAR.