

Consejos para afrontar un confinamiento



Hasta la llegada de la Covid-19 desconocíamos lo que era un confinamiento. Ahora, podemos extraer varias lecciones.



Aceptar la nueva realidad para poder regresar a la normalidad cuanto antes



Atender a las **recomendaciones de los expertos** y aceptarlas como lo correcto



Desconectar de la actualidad de la pandemia durante un tiempo cada día



Implantar unas **rutinas diarias** y establecer una **agenda** con tareas



Aprovechar la situación para **realizar actividades** que el ritmo habitual no permite



Dedicar un tiempo al día a **dar rienda suelta a la vertiente más creativa**



Realizar deporte en casa para cuidar la salud y mantener la forma



Permanecer **atento a cualquier síntoma** relacionado con la enfermedad



Mantener el contacto con familiares, amigos y compañeros de trabajo



Cuidar el estado de ánimo para evitar momentos de incertidumbre o desasosiego