

# Consejos para hacer frente al confinamiento debido a COVID-19

Las medidas restrictivas adoptadas por los distintos países en Europa para impedir la difusión de COVID-19, como el aislamiento y el distanciamiento social, modificarán nuestras rutinas durante períodos de tiempo considerables. Estos consejos podrían ayudarte a afrontar, de la mejor manera posible, el confinamiento.

## Cree un entorno lo más agradable posible



Tómate tu tiempo para hacer que tu casa sea lo más cómoda posible, no sólo tu entorno físico, sino también otras cosas que puedan ayudarte a desestresarte, como libros, música u otras cosas que te ayuden a disfrutar del tiempo libre.

## Mantén la rutina



Mantener tu rutina normal tanto como sea posible, o crear nuevas rutinas, puede ayudarte a mantenerte sano y feliz.

Asegúrate de que estas rutinas incluyan hábitos saludables como la dieta, el descanso, la actividad física y el disfrute del tiempo libre.

## Una “oficina en casa”



Si trabajas desde casa y puedes hacerlo, diferencia el área que utilizas para trabajar y el área que utilizas para disfrutar de su tiempo libre.

## ¡No te pases todo el día en pijama!



Estar en casa no significa que no pueda empezar el día de la misma manera que antes...

Esto puede ayudarte a sentirte más conectado con tus hábitos normales y con el mundo exterior, y puede mejorar tus sentimientos de positividad y productividad!

## Habla con tu médico



Es posible que tu médico te haya sugerido cambios en tu tratamiento durante estos días. Esto podría crearte confusión e incluso cuestionarte tu nuevo plan de atención.

Recuerda que estos cambios se hacen para protegerte en esta época en la que eres especialmente vulnerable. Habla con tu médico para mantenerte informado e involucrarte en la toma de decisiones y la programación de tu tratamiento.

## ¡Intenta ser positivo!



Una mentalidad positiva puede ayudarte a reducir la ansiedad y estar más en control de tus emociones. Intenta no pensar en los peores escenarios o en las cosas que podrían salir mal. Sigue todos estos pasos para mantenerte lo más protegido posible durante este difícil período.

## Mantén el contacto con tu familia y amigos



El aislamiento y el distanciamiento social pueden hacerte sentir solo y es importante reconocerlo para evitar sentirse aislado y desconectado de su vida cotidiana y del mundo exterior.

Programar videollamadas, llamadas telefónicas regulares y mantener el contacto a través de correos electrónicos, y servicios de mensajería son buenas formas de mantenerse conectado con sus seres queridos.

