

Decálogo de Desconfinamiento



1. Información y prevención: Respeta las medidas de higiene y prevención. Mantente informado adecuadamente consultando fuentes fiables.



2. Relaciones Sociales: Programa reencuentros progresivos con tu entorno social, siempre con medidas de seguridad. Distancia social no implica distancia emocional.



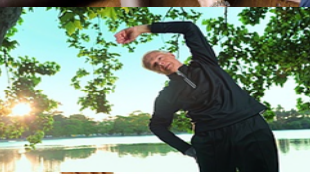
3. Tiempo de Ocio: Incorpora las actividades que realizabas antes de forma progresiva sin autoexigirte. Elabora pequeñas obligaciones dentro y fuera de casa que te mantengan activo y ocupado.



4. Vuelta al Trabajo: Planifícate diariamente con objetivos alcanzables. La adaptación será progresiva y encontraremos cambios y ajustes en nuestra rutina laboral.



5. Gestión emocional: La ansiedad o el miedo son reacciones emocionales normales ante esta “nueva normalidad”. Identificarlas y aceptarlas te ayudará a manejarlas y expresarlas.



6. Hábitos Saludables: Organiza los horarios de tus comidas, continúa con tus recomendaciones nutricionales, realiza ejercicio y duerme bien.



7. Ingesta de Líquidos: Limitar el consumo de líquidos te ayudará a sentirte mejor y saludable. Por ello, organiza tu hidratación diaria y controla el consumo de sal.



8. Compra Semanal: Acudir una vez a la semana a la compra te ayudará a organizar tu menú semanal y evitar cualquier exceso.



9. Adaptación: Acepta que la situación ha cambiado y ajusta las expectativas a la situación actual. Se flexible y paciente a la hora de adoptar nuevas formas de ver las cosas.



10. Sé Feliz: Las endorfinas naturales de tu cuerpo son las encargadas de producirte felicidad y para que sean liberadas es importante: alimentarse bien, realizar actividad física y relacionarte con los demás.