

# Salud mental en tiempos de cuarentena

Diana Torres  
Orientación Escolar  
IE Cerca de Piedra

## Distribuya y dosifique tiempos

Alterne diferentes tipos de actividades en lapsos de menos de una hora :  
/Actividades laborales  
/Actividades académicas  
/Actividades de ocio



## Realice Pausas Activas

No se aisle, comparta con familiares y amigos, de manera virtual o presencial.  
Comparta sus sentimientos.

## Socialice



# Aliméntese bien

- /Alimentos balanceados
- /Evite comidas artificiales
- /Evite el exceso de alcohol y cafeína



# Ejercítese



- Caminatas
- Rutinas de baile
- Sesiones de yoga
- Rutinas de ejercicios

# Mantenga el patrón de sueño

- /Duerma entre 6 a 8 horas continuas.
- /Disponga las condiciones adecuadas para el descanso.



!Ánimo!, con una actitud optimista saldremos adelante.