



PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN CUARENTENA



No te quedes en la **cama**; ocúpala solamente para dormir.

Haz un **listado** de actividades del día. **Ocupa las horas que tienes disponibles.**

Determina horarios **fijos** de estudios o actividades académicas.

Determinen las **actividades comunes** (aseo, entretenimiento etc.) con tu familia.

Anota lo que comes, para evitar comer demás.

Determina horario en que te informaras (noticias). Evita la sobreinformación.

