

DECÁLOGO DE RECOMENDACIÓNS PARA A CUARENTENA

#quedanacasa

1. **Expresa as túas emocións.** Nestes días podes ter medo, ansiedade, nerviosismo. Acepta estas emocións e cóntallas ás persoas que téas ao teu carón.
2. **Comunícate.** Se estás só/soa na casa ponte en contacto coa túa familia, amigos/as, veciños/as a través do teléfono ou do ordenador.
3. **Mantente ocupado/a.** Realiza actividades que manteñan a túa mente ocupada (debuxa, escribe, fai bricolaxe, cociña...).
4. **Establece un horario e organiza unha serie de rutinas.** Debes manter os teus hábitos diarios de hixiene, levar unha alimentación equilibrada, non debes comer alimentos con moitas calorías nin en excesiva cantidade e lembra realizar algo de exercicio físico.
5. **Evita os conflitos.** Se xorden discusións o mellor é respirar profundamente e ocupar distintos habitáculos na vivenda ata que diminúa a tensión.
6. **Evita a sobreinformación.** Non esteas continuamente escoitando novas sobre o coronavirus. Fíate soamente de fontes oficiais, non creas os bulos.
7. **Entende que o confinamento é temporal.** Trátase dunha situación extraordinaria que durará un tempo limitado, pero non poñas datas, podes cargarte de ansiedade.
8. **Se téas sensación de claustrofobia,** non debes utilizar esta sensación como excusa para saír á rúa. Lembra que a túa casa é un lugar seguro e nela non corres ningún perigo.
9. **Se téas dificultades para conciliar o sono,** lembra que debes establecer un horario para levantarte e deitarte, evitar longas sestras, reducir a inxesta de sustancias estimulantes (café, etc) e limitar o tempo diario na cama ao tempo necesario de sono (7-8 horas)
10. **Confía en ti.** Cando sintas medo ou temor pensa en todas as situacións ás que xa te enfrontaches na túa vida e que fuches capaz de superar.



