

DECALOGO PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

1. **LO PRIMERO ES ENTENDER Y ASUMIR QUE ESTAMOS HACIENDO LO CORRECTO** y que nos quedamos en casa por responsabilidad. Cumplir las normas nos da la tranquilidad de estar haciendo todo lo que está en nuestra mano y nos produce serenidad.
2. **CREA TU RUTINA DIARIA Y LA DE TU FAMILIA:** Con los más pequeños realiza carteles con los horarios.
3. **DIFERENCIA ESPACIOS:** Para jugar, estudiar, relajarte... No tienen que ser grandes, puedes hacer un rincón de la calma, un espacio para la familia... Busca tiempo para compartir con ellos, pero respeta el tiempo y espacio individual.
4. **MANTÉN CONTACTO CON EL EXTERIOR:** con tus seres queridos, recupera amistades olvidadas... formarás parte del todo.
5. **GESTIONA TU ESTADO DE ÁNIMO:** normaliza las emociones que aparezcan, tienes derecho a sentir lo que sientes en estas circunstancias, acepta tus emociones y ayuda a tu familia a gestionarlas y expresarlas.
6. Buscar lo positivo, **APROVECHAR PARA HACER LO QUE NUNCA ME DA TIEMPO A HACER** actividades que me satisfacen, cocinar, leer, tocar un instrumento, aprender a valorar lo nuestra vida, las personas que tengo cerca, nuestra rutina, ahora se ve diferente, nos va a servir para hacer una reflexión personal sobre nuestra vida.



7. **CUÍDATE:** Mantén la actividad física (paseos por el pasillo, subir escaleras, busca vídeos guiados) dedícate tiempo a ti mismo (hidrátate, vístete, maquíllate... ¡no estés en pijama!) Serás un modelo para quienes te rodean.
8. **NO SATURARNOS DE INFORMACION, PONER LIMITES,** no estar todo el día informándonos porque nos podemos obsesionar, darnos tiempos de descanso, no agobiarnos con los tiempos, plazos o fechas, plantearse que llegará, aunque no sabemos cuándo.
9. **PARTICIPA EN TODOS LOS ACTOS DE SOLIDARIDAD QUE PUEDES:** para sentirte parte de la solución y no víctimas del problema (aplaudir en el balcón, carteles en el ascensor, llamar a gente mayor para ver como están, dibujos para las ventanas...)
10. **BUSCA AYUDA PSICOLÓGICA SI CREES NECESITARLA.** Recurre a cualquier teléfono de los que están habilitados, no te sientas solo, todos estamos juntos en esto.