



Tips para el manejo de la ansiedad en cuarentena



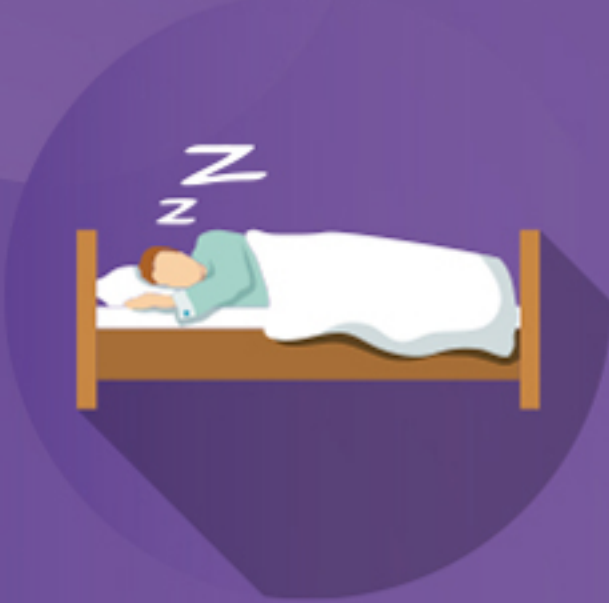
Desliza para revisar



+

1

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



○



+



+

2

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



+



+

3

Determina horarios
fijos de estudios o
actividades
académicas.



+

4

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



+



+

5

Anota lo que comes,
para evitar comer
demás.



+



+

6

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



○

+





GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE



Pioneras
y Pioneros

GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE

