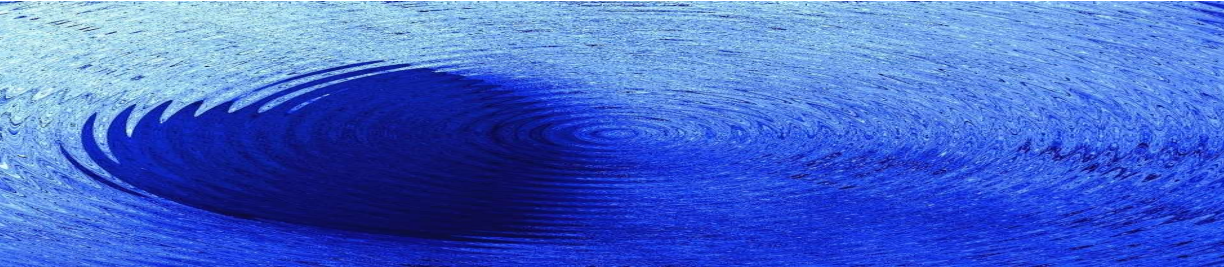





# RECOMENDACIONES A SEGUIR PARA AFRONTAR EL MALESTAR PSICOLOGICO

1. Continúa con tus rutinas diarias. Diferencia las rutinas de lunes a viernes y la de los fines de semana. Adapta las actividades a tus posibilidades.



2. Mantente ocupado/a y conectado/a con tus seres queridos.

3. Dedicar algunos momentos del día a practicar diferentes técnicas de relajación como respiración profunda, la meditación o el mindfulness.



4. Para mantenerte informado/a sobre el tema, consulta siempre fuentes oficiales marcadas por las autoridades sanitarias.