

Evita estar las 24 horas consumiendo información sobre el tema.

Implementa medidas de seguridad de manera razonable y coherente.

Evita el pensamiento catastrófico.

Planifica bien tu día. Re estructura tus rutinas.

Mantén tu mente y cuerpo activos. Haz ejercicios, lee y haz actividades creativas en la medida que sea posible.

Mantén contacto social con las personas que están en tu casa o por contacto telefónico con tus amigos.

Toma la situación como una oportunidad para el encuentro con el otro.

Recuerda, nos aislamos por Solidaridad.

Reconoce aquellos pensamientos que pueden generarte malestar y busca alternativas.

Usa la TV y redes sociales no solo para mantenerte informado sino para entretenerte y mantenerte en contacto con otras personas. Evita la sobreinformación y noticias falsas.

# Recomendaciones durante la Cuarentena por Coronavirus, Convivencia y Salud Mental

CONSEP \* *Estamos para ayudarte* \* [consep.ponce@upr.edu](mailto:consep.ponce@upr.edu)