



Contribuyendo a Promover la Salud, Bienestar y  
Calidad de Vida de la Comunidad Universitaria

**#SALUDMENTAL**

**¿Cómo podemos  
estar mejor durante  
el confinamiento?**



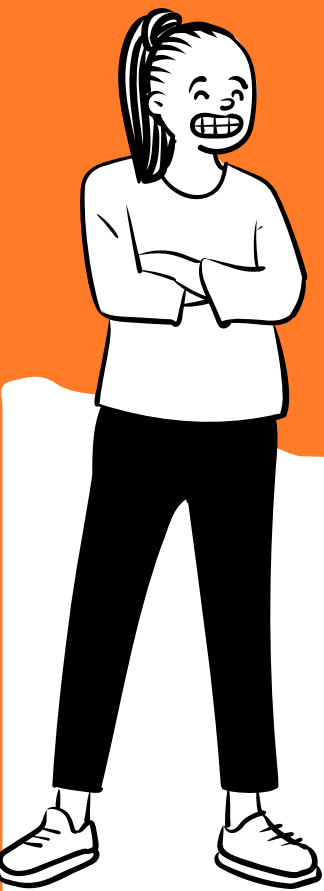


# Flexibilizarnos

Recordemos que estamos en una crisis, por lo tanto, no podemos pensar que vamos a rendir y que todo va a funcionar como en una situación normal. Debemos aprender a ser más condescendientes con nosotros mismos y con nuestra familia.

## Conversar de nuestros sentimientos

con otras personas, no encerrarnos. Esto puede ser en persona o virtualmente.



# Tener una rutina

En la que se respeten ciertos horarios como las horas de comida y de dormir.

# Hacer actividad física

Genera endorfinas y ayuda a mejorar el ánimo.





# Mantener contacto

con nuestras amistades y familia vía online  
(no aislarse).

# Tener espacios compartidos

con quienes vivimos, como jugar juegos  
de salón o ver películas, pero también  
tratar de tener espacios personales.





# Compartir labores del hogar

entre los distintos miembros de la familia, incluso los niños y niñas pequeñas pueden colaborar en cosas sencillas.

## Desconectarse

No estar permanentemente viendo las redes sociales, y/o noticias (nos termina angustiando más).



**Autora: Maruzzella  
Valdivia Peralta  
Dpto. de Psicología  
y PromoSalud**