

# RECOMENDACIONES DE AUTOCAUIDADO

## Trabajando con sobrevivientes durante COVID-19

AYUDE A LIMITAR LOS EFECTOS DE LA CRISIS EN SOBREVIVIENTES DE TRAUMA



MANZA

### COMER, DORMIR Y MANTENERSE HIDRATADO

El miedo y la ansiedad pueden interrumpir rutinas básicas. Tener intención en cuanto a hábitos diarios saludables nos hace más resilientes ante los efectos de la crisis.

### MANTENGA UN HORARIO

Trate de mantener una rutina: levántese a la misma hora todos los días, haga la cama, dúchese y coma el desayuno. Las actividades regulares se desarrollan juntas y le ayudan a pasar el día.



RELOJ DESPERTADOR



TELÉFONO ANTIGUO

### CONÉCTESE CON OTROS

El distanciamiento social puede llevar al aislamiento. Trate de contactarse con sus amigos. Establezca el contacto regular ya sea por medio de texto, teléfono o video conferencia.

### VUELVA A CONECTARSE CON SUS PASATIEMPOS

Lea los libros que no ha tenido tiempo de leer. Coloree. Juegue a las cartas o toque instrumentos musicales. Combata la necesidad de ser muy ambicioso; escoja actividades conscientes que le hagan centrarse.



GUITARRA



PERSONA LEYENDO EL PERIODICO.

### LIMITE LAS NOTICIAS Y LAS REDES SOCIALES

Limite cuánto ve y cuánto se enfoca en el coronavirus. Sea intencional sobre la frecuencia con la que revisa las redes sociales y cuántas noticias consume.