

GUIA DE AYUDA A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL PARA AFRONTAR EL AISLAMIENTO EN CASA



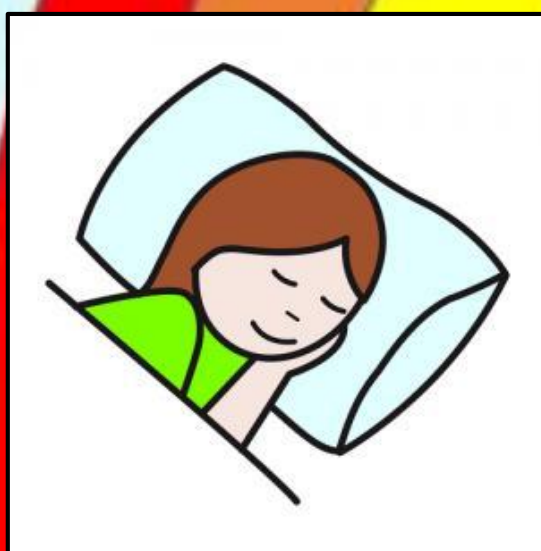
PROTÉGETE

LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA

TOSE Y ESTORNUDA EN EL CODO

QUÉDATE EN CASA: ASI TE PROTEGES A TI Y A LOS DEMAS

NO PASES MUCHO TIEMPO VIENDO NOTICIAS SOBRE EL CORONAVIRUS PARA NO PONERTE NERVIOSO.



CUÍDATE

MANTÉN TUS RUTINAS

PRACTICA RELAJACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO.

HAZ UN HORARIO SEMANAL: ¡HAZ COSAS NUEVAS Y DIVERTIDAS! PINTAR, BAILAR, COCINAR, MANDALAS, MANUALIDADES

DUERME BIEN: EVITA LAS SIESTAS. NO TOMES BEBIDAS CON CAFEÍNA. ACUÉSTATE A LA MISMA HORA. NO JUEGUES A LA TABLET NI VEAS LA TELEVISION ANTES DE DORMIR



HABLA

COMPARTE CÓMO TE SIENTES Y TUS PREOCUPACIONES TODOS NOS SENTIMOS DE MANERA PARECIDA.

COMUNICATE CON FAMILIARES Y AMIGOS A TRAVÉS DEL TELEFONO, LLAMADAS EN GRUPO...