

# RECOMENDACIONES SALUDABLES Y POSITIVAS DURANTE EL CONFINAMIENTO

#QuédateEnCasa

¡Quedarse en casa SALVA VIDAS!

Te brindamos ideas para mantener la esperanza y un buen nivel de salud y de bienestar durante este tiempo

- **CREA UNA RUTINA DIARIA** [+ INFO](#)

Establece un horario que incluya actividades de:

Hogar

Trabajo

Ocio

Salud

Dormir

Esto te ayudará a crear sensación de normalidad y productividad, esta rutina ayuda a tu cerebro y promueve la calma.

- **CUIDA TU ASEO PERSONAL**

Como si fueras a ir al trabajo o a estudiar: dúchate a diario, cámbiate de ropa, arréglate, ponte guapo/a, mantén limpia la casa.

- **DISTRIBUYE LOS ESPACIOS DE TU CASA**

Para momentos diferentes del día, según las personas que convivís. Mantén ordenados los espacios comunes y distribuye tareas entre todos los de casa.

- **CUIDA TU CUERPO Y TU MENTE** [+ INFO](#)

[+ INFO](#)

[+ INFO](#)

[+ INFO](#)

[Cuida tu alimentación](#)

[Mantente en forma](#)

[Manten tu mente activa](#)

- **CUIDA DE TU VIDA SOCIAL Y DE OCIO**

Habla con tu gente, amistades y familiares en momentos establecidos del día. Busca nuevas ofertas de ocio online diferentes para cada día (un día teatro, otro cine, otro concierto).

- **PON LA TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE TU SALUD** [+ INFO](#)

Las tecnologías de la información pueden mejorar nuestra calidad de vida siempre que aprendamos a usarlas.



GENERALITAT  
VALENCIANA

TOTS  
A UNA  
veu