

# CONSEJOS PARA UN CONFINAMIENTO SALUDABLE



## MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

Quedarse en casa es una de las mejores cosas que podemos hacer para frenar la transmisión del virus y proteger la salud de las personas vulnerables. Lee, dedica tiempo a hobbies y aficiones. Estos días dispones de muchas actividades gratuitas para disfrutar en familia.

## ACTÍVATE Y ROMPE CON EL SEDENTARISMO

Estar en casa no significa quedarse sentado en el sofá sin hacer nada. Cualquier ocasión para ponerte en movimiento es buena. Puedes aprovechar este momento para realizar tareas de limpieza y orden. Camina mientras hablas por teléfono, sube escalera o haz gimnasia.

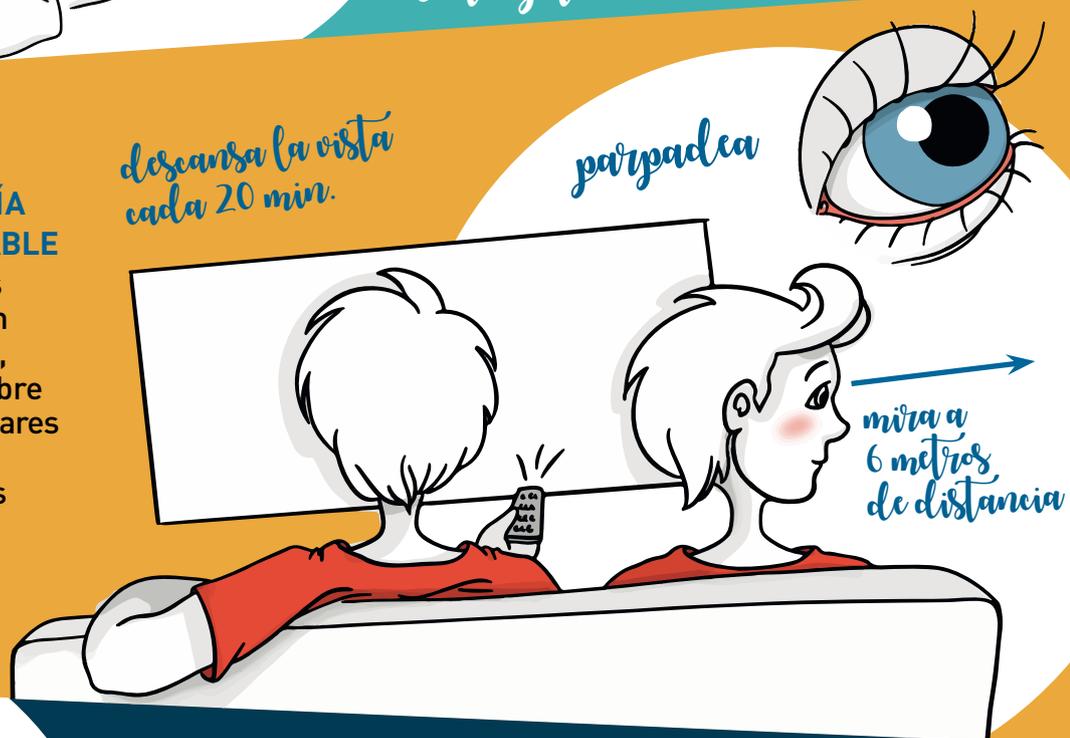


## SIGUE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es posible que ahora tengas más tiempo para cocinar y elaborar recetas equilibradas. Prepara una lista de la compra antes de salir. Para evitar el intercambio de monedas, paga con tarjeta en la medida de lo posible. Recuerda que si sigues una alimentación saludable te ayudará a sentirte bien y descansar mejor.

## DISFRUTA DE LA TECNOLOGÍA PERO HAZ UN USO RESPONSABLE

Internet, ordenadores, móviles y dispositivos tecnológicos son tus aliados para el teletrabajo, disfrutar del tiempo libre, y sobre todo, comunicarte con tus familiares y amigos. Concédete también momentos sin tecnología y evita la sobreinformación.



## SI HAY NIÑOS EN CASA

Es un buen momento para pasar tiempo con los más pequeños practicando actividades saludables que los mantengan activos. Fomenta la creatividad con manualidades y juegos en familia.