



Informaciones & Ayuda

BOLETIN MAYO, 2020



Ansiedad y estrés durante la cuarentena



No estamos acostumbrados a no salir de la casa durante tanto tiempo, por lo que es normal que aumenten nuestros niveles de ansiedad y estrés. Por eso te recomendamos:

- **Mantener una rutina de trabajo y alimentación**
Organízate de lunes a viernes con horarios, te ayudará a descansar mejor.
- **Realizar actividad física**
Hay muchas formas entretenidas y simples de ejercitarse en casa.
- **Comunicarse con familiares y amigos**
Organiza video llamadas o saluda a alguna persona que eches de menos.
- **Espacio para ti**
Es muy importante tener un momento para uno, para leer, pensar o solo descansar.
- **Definir los momentos de trabajo y de juego**
Si para uno es difícil para los niños lo es aún más, controla sus actividades.
- **Realizar actividades creativas**
Aprovechemos estos momentos para desarrollar nuestros talentos en familia.
- **La risa anula la ansiedad**
Mantén un ambiente agradable, evita presionar al resto y ríanse cada vez que puedan.
- **Respira profundamente y relájate**
El estrés activa tu sistema nervioso simpático ordenándole a tu cuerpo a defenderse, puedes evitar muchos malos ratos dándote un pequeño momento para respirar.

10 Beneficios de caminar

- 1 Alivia el estrés
- 2 Reduce la presión sanguínea
- 3 Ejercita los músculos abdominales
- 4 Disminuye el riesgo de glaucoma
- 5 Mejora la capacidad pulmonar
- 6 Ejercita brazos y hombros
- 7 Aumenta la masa ósea
- 8 Fortalece las piernas
- 9 Favorece el equilibrio
- 10 Quema grasa

