

¿CÓMO CUIDARME EN CUARENTENA SI SOY ADULTO MAYOR?

ES COMÚN QUE AFLOREN SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD, FRUSTRACIÓN Y DESESPERANZA EN TIEMPOS DE CRISIS. ESTAS EMOCIONES INCOMODAN Y ES TOTALMENTE NORMAL, PERO NO OLVIDES QUE ES UN PERIODO EXCEPCIONAL.

ES POR ESTO QUE EL SERVICIO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL DE LA UDD TE RECOMIENDA:

1. **AL DESPERTAR, ASEARSE Y CAMBIARSE LA ROPA CON LA QUE DORMIMOS... IVERÁS COMO PARTES EL DÍA CON MÁS ÁNIMO!**
2. **ARMAR UNA RUTINA Y HORARIOS QUE GUÍEN TU DÍA. EN EL SIGUIENTE POSTER TE MOSTRAMOS UN EJEMPLO.**
3. **NO DESCUIDAR TRATAMIENTOS MÉDICOS. CONTINUAR CON LAS INDICACIONES ENTREGADAS CON ANTERIORIDAD.**
4. **DISMINUIR EL CONTACTO FÍSICO Y BUSCAR OTRAS ALTERNATIVAS DE COMUNICARNOS:**
 - SI TIENE ACCESO A CELULAR E INTERNET PUEDE SER VÍA VIDEO LLAMADA POR WHATSAPP.
 - SI NO, CONVERSAR CON QUIENES VIVEN CON USTED, CON VECINOS A TRAVÉS DE LA VENTANA, O ESCRIBIR YA SEAN CARTAS O SIMPLEMENTE ESCRIBIR SUS PENSAMIENTOS.
5. **NO SOBREEXPONERSE A NOTICIAS, DEDICARLE UN MÁXIMO DE HORAS AL DÍA. EL EXCESO DE INFORMACIÓN EN OCASIONES PERTURBA MÁS QUE INFORMA.**
6. **REALIZAR ACTIVIDADES PLACENTERAS: REGAR LAS PLANTAS, COCINAR, ESCRIBIR, LEER, APRENDER COSAS NUEVAS.**

