

# ¿CÓMO CUIDARME EN CUARENTENA SI SOY ADULTO MAYOR?

## EJEMPLO DE RUTINA

**9.00 DESAYUNO**

**9.30 ASEO, CAMBIO DE ROPA**

**10.50 PRENDER LA RADIO CON MÚSICA QUE TE GUSTE Y BAILAR... ¡YA VERÁS CÓMO LIBERAS ENDORFINAS Y TE ALEGRAS!**

**11.00 LLAMAR A UN SER QUERIDO**

**12.30 ALMUERZO**

**13.30 ESCRIBIR**

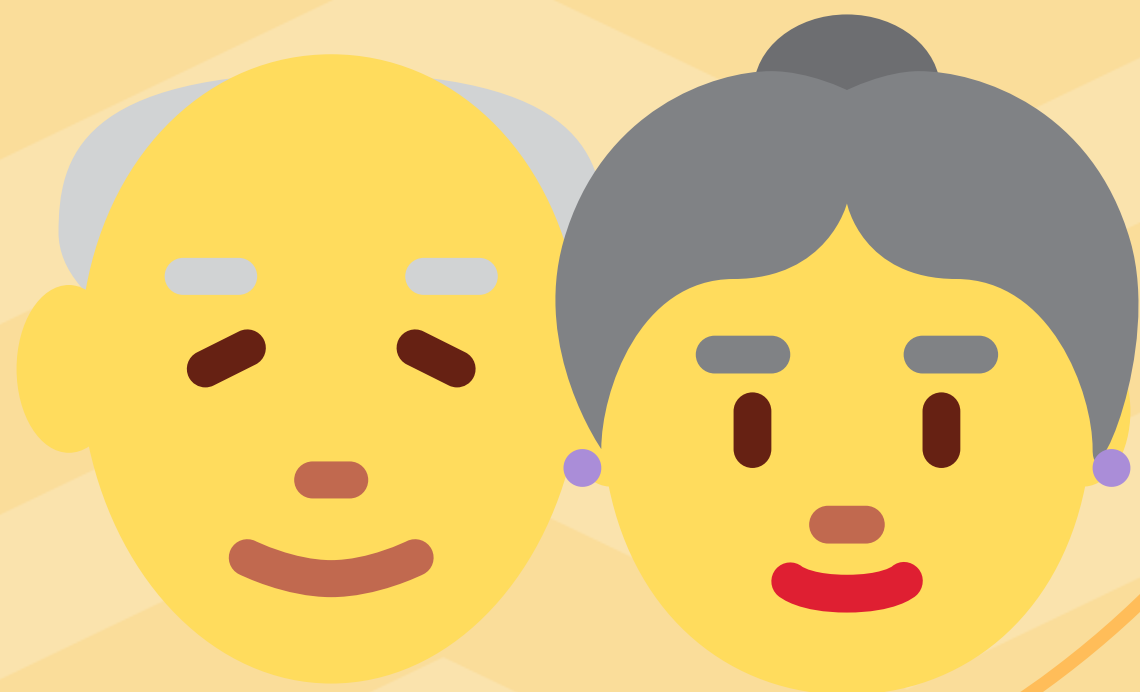
**15.00 REGAR**

**16.30 VER SERIES /TELEVISIÓN**

**18.00 COCINAR**

**19.30 COMER**

**21.00 DESCANSA, DISPONERSE A DORMIR... ¡Y QUE MAÑANA SEA UN DÍA MEJOR!**



**SI SE SIENTE CONSTANTEMENTE DECAÍDO, O BIEN CONSIDERA QUE NECESITA AYUDA TERAPÉUTICA, LE RECOMENDAMOS UN NÚMERO AL CUAL LLAMAR PARA QUE LO ATIENDAN PARA TELEPSICOLOGÍA:**



**223279170-223279278**