

6 CONSEJOS BÁSICOS PARA ADAPTARNOS AL AISLAMIENTO POR EL COVID-19:

- 1. **Arréglate, VÍSTETE:** nunca te quedes en pijama el día entero.
- 2. Ten una lista preparada de las **TAREAS** que vas a realizar en ese día (laborales, de estudio, de ocio en casa, tareas domésticas, etc).
- 3. **CASA** ordenada y limpia: ayudará a sentirte bien y no caer en el caos.
- 4. Pon **MÚSICA** en vez de los telediarios.
- 5. Socialízate por **LLAMADAS** y videollamadas.
- 6. Tómallo como un stop vital, aprovecha para **CUIDARTE** y salir con ganas renovadas a la vida.