



Curridabat
CIUDAD DULCE



Recomendaciones generales para **disfrutar el tiempo en casa.**

Oficina de Salud Integral

Consultas: priscilla.marin@curridabat.go.cr



La naturaleza es un estímulo positivo que nos hace sentir mejor y nos restaura.

Tomá tiempo para cuidar una planta, compartir con tu mascota, y si podés, salí al corredor o patio, contemplar el verde de las montañas, a otras personas, respirá aire fresco y recargá energías.

El **sol** nos ayuda a producir Vitamina D y esta, a su vez serotonina, un neurotransmisor relacionado a nuestras emociones. **Dedicá unos 15 minutos al día para tomar un baño de sol**, salí al jardín, la cochera, asomate a la ventana.



Mantené tu casa ordenada y limpia, readecuá el espacio, ampliá las zonas de la casa guardando algunos objetos y muebles que no necesités. Abrí las cortinas y las ventanas para que entre la luz y el viento.



Buscá un rato para estar a solas. Repartí las cargas de la casa y el cuidado de los niños e intentá tener un espacio para vos, todas las personas necesitamos momentos para poder procesar todas las situaciones a las que nos exponemos durante el día.

Mové tu cuerpo, dedicá al menos 20-30 minutos para ponerte a bailar la música que te gusta, el baile nos pone de buen humor.



Reservá los momentos de comida para compartir con tus seres queridos, explorar nuevas recetas, distribuir las tareas de preparación de los alimentos y lo más importante, sentarse juntos en la mesa.



Aunque no salgás, vestite, peinate y arreglate, no te quedés en pijama todo el día.

No estás sola(o) en esta situación, tus vecinos y vecinas también están en "aislamiento solidario". Si podés, saludalos desde la puerta de tu casa, todos entendemos que ahora toca saludarse así.



Elegí alguna actividad nueva cada día y date permiso para realizarla: probar a hacer yoga, ver un concierto, hacer una rutina de ejercicios, una clase de relajación guiada o ver una película.

Que no te falte la música, es una excelente compañera y ayuda mucho a reducir la ansiedad e inducir estados de calma.



Escuchá a tus seres queridos, preguntales a las demás personas que conviven con vos cómo se están sintiendo. **Conversar de sus emociones les hará sentir validados y comprendidos**

Terminá el día agradeciendo por las cosas buenas que te rodean, por los nuevos aprendizajes y por la **fortaleza y solidaridad que estamos desarrollando como comunidad.**

Recordá que esto es transitorio, es temporal.

La cuarentena es transitoria y las medidas que ahora tomamos para cuidarnos ayudarán a que este momento pase más pronto y con menores consecuencias.