

Los residentes del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario de Burgos queremos aportar unas **recomendaciones** para reducir el estrés durante el periodo de confinamiento. Estos **consejos** pretenden ayudar a llegar al final de un proceso complicado en el **mejor estado mental**

1. INTENTA MANTENER UNA RUTINA: Ten el día organizado, programa más o menos las actividades que vayas a hacer, hazte un horario reservando espacio tanto para tareas como para ocio, mantén horarios de sueño y comida regulares.



2. NO TE DESCUIDES: Mantén la higiene como si salieses de casa, ponte ropa de calle, evita pasar todo el día en pijama



3. CUIDA DE LA CASA: Reserva espacios de tiempo para limpiar y ventilar bien todas las habitaciones.



4. ACTÍVATE: Intenta hacer algo de ejercicio en casa, dentro de las posibilidades.



5. DESCONECTA: Busca actividades que te permitan distraerte, intenta no consultar continuamente redes sociales o información sobre la pandemia.



6. CONECTA CON LOS OTROS: Mantén el contacto con tus amigos y seres queridos.

