

# Prácticas de autocuidado durante la pandemia COVID-19



2

**Comer saludable: al menos incluye a tu dieta todos los grupos del Plato del buen comer.**

1



**Dormir 8 horas diarias sin interrupción.**

3



**Date un tiempo libre: Jugar o divertirte con un deporte o juego de mesa.**

4



**Medita: haz yoga, relajación, respiración consciente, fluir en lo que haces.**

5



**Controla las noticias que ves, de alguna forma esto te afecta emocionalmente.**

6



**Compartir tus preocupaciones o hablar con otros también ayuda, ya sea con un profesional de la salud mental, amigos, familia o compañeros de trabajo.**

