

“Estrategias emocionales para un exitoso distanciamiento social”

¿Qué es el distanciamiento social?

Es una medida que implementaron las organizaciones de salud para prevenir el contagio, son acciones que evitarán que el virus se propague. Ahora, ¿cómo tener un distanciamiento exitoso?

Aquí algunas estrategias:

- Salir solo y por poco tiempo.
- Mantener distancia de las otras personas.
- Lavarse o desinfectarse las manos.
- Conectarse a través de llamadas y redes sociales.
- Realizar actividades variadas.
- Cambiar de espacios dentro de casa.
- Mantener el orden.
- Haz ejercicio y aliméntate bien.

Recuerda que cuentas con el PAE de Orienta para cualquier duda sobre estas estrategias.

