



¿Frustración ante las medidas de seguridad?

Es **normal sentirse frustrado** en este tiempo de cuarentena al imponernos reglas y obligarnos a estar en casa, pero aquí te traemos tips para manejar esa frustración en casa.



Manténte al día sobre lo que está ocurriendo, pero limitando la exposición a los medios de comunicación.



Cada noche, **agradece** por algo bueno que te haya pasado en el día.



Realiza **pausas activas** como mínimo 3 veces al día, ésto te permitirá oxigenarte y llenarte de energía para seguir con tus actividades.



Retoma actividades, aficiones que nunca has tenido tiempo para realizarlas y ahora puedes hacerlas (manualidades, pintar, tocar algún instrumento, entre otros).



En lo posible **Disfrute** de plataformas virtuales con su familia, como Netflix, Museos Virtuales, entre otros.



Realiza ejercicio, te ayudará a liberar tóxicos.