

**CUIDA TU CUERPO
CUIDA TU MENTE
CUIDA TU CORAZÓN**



**LLÁMANOS SI NOS
NECESITAS.
EL SAVA DE
GRANADA SIGUE
DISPONIBLE PARA TI**

662979167

663979177

662979176



SERVICIO DE ASISTENCIA A VÍCTIMAS EN ANDALUCÍA

*Autocuidado
en tiempos de
cuarentena*

Cuida tu mente

PLANIFICA TU NUEVA SITUACIÓN, ESTABLECE RUTINAS

*Elabora un horario de actividades y uso de los espacios.

*Planifica tu alimentación.

*Si no estás sola/o, consensúa con los demás las nuevas normas de la casa.

HAZTE RESPONSABLE DE LA SITUACIÓN

*Cumplir con la nueva normativa e indicaciones del Gobierno te hará sentir útil y comprometida.

INFÓRMATE ADECUADAMENTE

*Quédate solo con la información oficial y necesaria.

*Controla el uso de redes sociales, donde abunda la información inútil y falsa que propaga el miedo y la sensación de inseguridad.



Cuida tu cuerpo

HAZ EJERCICIO

*El deporte genera sustancia en el cuerpo (endorfinas, dopamina, adrenalina...) que activan tu cuerpo y reducen tus niveles de ansiedad y depresión.

*El cardio activa tu cuerpo, te ayuda a descansar y te centra en el presente.

*Las actividades de relajación activa (yoga, pilates, tai-chi) calman tu cuerpo y lo conectan con tu mente y con tu corazón.

ALIMÉNTATE BIEN

*Mantén una dieta sana y equilibrada, que contribuirá a tu bienestar físico y emocional, además de devolverte la sensación de control.

CUIDA TU SALUD E HIGIENE CORPORAL

*Dúchate, córtate las uñas, cepíllate los dientes, cámbiate de ropa.

*Toma el sol para subir tus defensas y tu estado de ánimo.

*Descansa y procúrate un sueño reparador.

Cuida tu corazón

RESPETA TUS EMOCIONES, SEAN LAS QUE SEAN

*No las censures ni reprimas, permítete expresarlas.

*Canta, baila, escribe, pinta... Libera lo que sientes a través de la vía expresiva con la que te sientas más cómoda.

IDENTIFICA TUS NECESIDADES

*Escúchate y descubre qué necesitas hacer para estar mejor.

*Hazlo.

*Busca espacios de intimidad y soledad para poder identificar mejor qué te pasa por dentro.

MANTENTE EN CONEXIÓN CON LA GENTE QUE QUIERES

*Llama, videollama o escribe a las personas que te contienen, que te consuelan, que te entienden, que te apoyan, que te quieren y que pueden cuidar de ti también en la distancia.

*Ofrece lo mejor de ti a los demás.

*Fortalece tus relaciones afectivas.