

# Consejos para afrontar la cuarentena de la mejor manera



Establece una dieta saludable



Limita el consumo de alcohol y otras sustancias



Haz ejercicio



Apoya a otras personas



Limita el acceso a la información



Organiza tu rutina diaria



Expresa tus emociones con libertad



Utiliza la tecnología para comunicarte



Mantente ocupado



Conserva la calma

**Fuente:** Villanueva A. (2020). Con calma: 8 consejos para afrontar una cuarentena larga ante COVID-19. Tecnológico de Monterrey. <https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/con-calma-8-consejos-para-afrontar-una-cuarentena-larga-ante-covid-19>



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

IRC INSTITUTO ROSARIO CASTELLANOS