

10 buenas prácticas para el bienestar en la cuarentena

**TU AYUNTAMIENTO,
CONTIGO EN CASA**

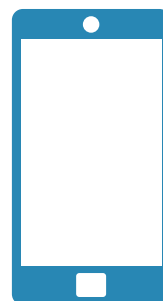
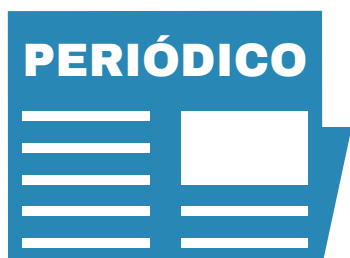
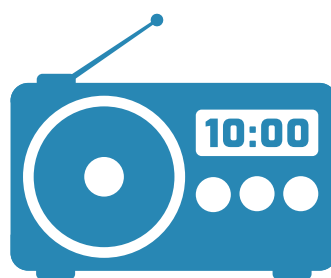
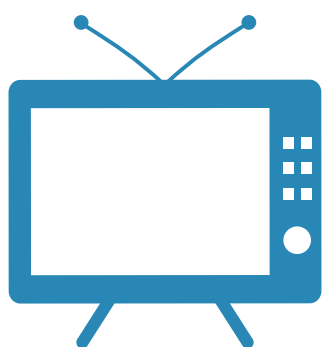
#SegoviaSeQuedaEnCasa
www.segovia.es



SEGOVIA

**Concejalía de
Servicios Sociales**

**Elige un único
medio fiable
de información
y evita consultar otros**



**Huye de
titulares e informaciones
catastróficas**

1



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

Plantéate
un proyecto
motivante
y dedica cada día un tiempo para avanzar



2



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

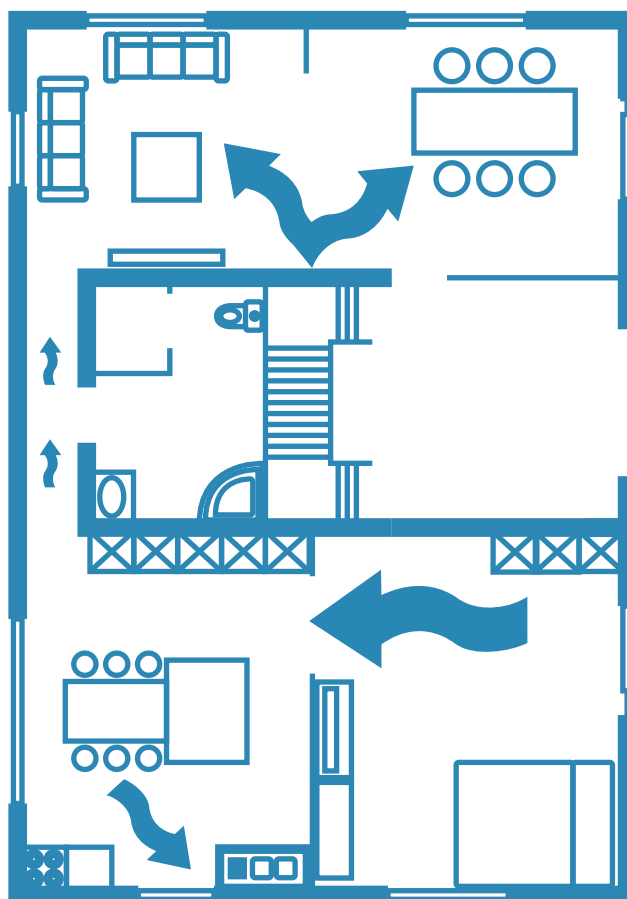
10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

Planifica con antelación las

actividades

que vas a realizar cada día



Trata que sean

diversas

y que te permitan cambiar de

espacio

3



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

Muévete un
rato
cada día
No hay excusa



4



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

Mantén el

contacto

con familiares y amigos



5



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

Fíjate en los pequeños detalles

a tu alrededor



Trata de asomarte al exterior

Tu vecindario y quienes te rodean

tienen muchas cosas buenas que aportarte

6



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

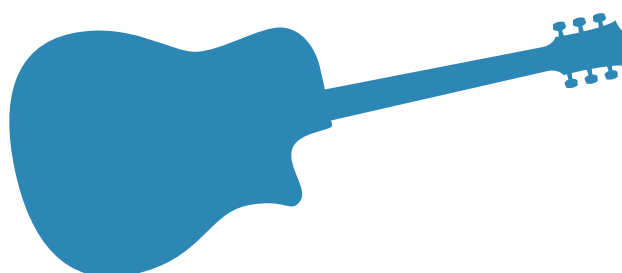
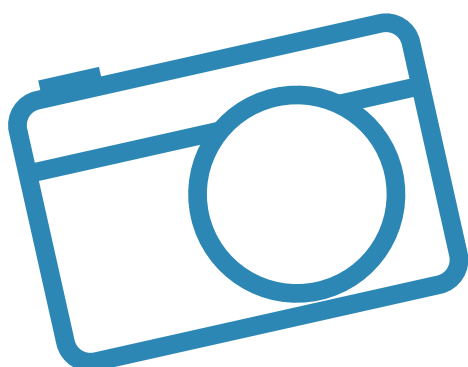
10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

Sé un poco

artista

y exprésate



Utiliza las
**redes sociales,
las ventanas**

o las terrazas para cuidar a quienes te rodean

7



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

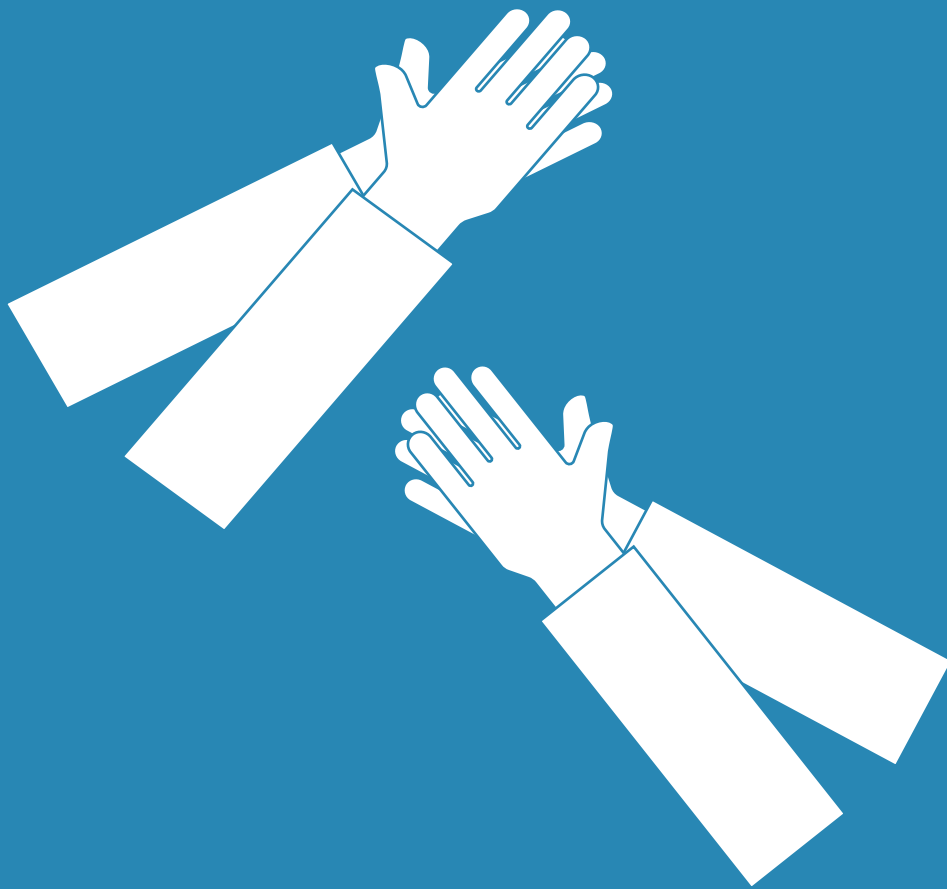
Elige cada día un

motivo

para salir a

aplaudir

a las 20H00



Trata de que sea un rato

agradable

para tu vecindario

8



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

Recuerda que estamos en una
situación excepcional



Puedes tener sensaciones de

**de miedo, enfado,
tristeza u otras**

que son normales durante este tiempo
y en experiencias en cuarentena

9



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

**No te dejes
dominar por ellas
y si te cuesta**

o las relaciones en casa empiezan a ser

preocupantes

pide ayuda profesional al equipo de

psicólogas

del ayuntamiento

en el teléfono 921 466 193

en horario de 9h a 14h de lunes a viernes



10



SEGOVIA

Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

TU AYUNTAMIENTO, CONTIGO EN CASA

#SegoviaSeQuedaEnCasa

www.segovia.es

1 Elige un único **medio fiable** de información



2 Plantéate un **proyecto** motivante



3 Planifica las **actividades** que vas a realizar cada día



4 Muévete un **rato** cada día



5 Mantén el **contacto** con familiares y amigos



6 Fíjate en los **pequeños detalles** a tu alrededor



7 Sé un poco **artista** y exprésate



8 Elige cada día un **motivo** para salir a aplaudir



9 En esta situación puedes tener **sensaciones de miedo, enfado,...** que son normales en este tiempo



10 No te dejes llevar **pide ayuda psicológica** a las psicólogas del ayuntamiento

921 466 193
9h a 14h de L a V



SEGOVIA

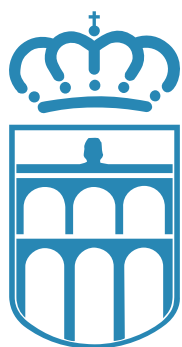
Concejalía de
Servicios Sociales

10

buenas prácticas para el
bienestar
en la cuarentena

TU AYUNTAMIENTO, CONTIGO EN CASA

#SegoviaSeQuedaEnCasa
www.segovia.es



SEGOVIA

**Concejalía de
Servicios Sociales**

TI 921 466 193

en horario de 9h a 14h de lunes a viernes