

Recomendaciones para personas con Discapacidad Cognitiva Frente al Coronavirus

Si estás en tu casa, es importante que mantengas tu rutina para conservar un cuerpo y mente sana.

Sigue los siguientes consejos:

Higiene personal y vestuario

- Al levantarte, toma una ducha y vístete cómodo (evita usar pijama).
- Haz tu cama y ordena tu habitación.
- Lávate siempre las manos, antes y después de manipular objetos, después de ir al baño y antes de comer.



Alimentación

- Mantén el horario de desayuno, almuerzo y once o cena.
- Prepara/apoya en la preparación de las comidas del día.
- Cuando puedas, aprovecha de compartir y almorzar junto a tu familia.
- No tomes desayuno o comas tu almuerzo en tu dormitorio.
- Come alimentos saludables, como fruta o verduras.



Educación y trabajo

- Organiza tu día y mantén horarios para realizar tareas o estudiar.
- Haz estas actividades en un espacio cómodo de tu casa, bien iluminado y libre de distractores.
- Evita estar en tu pieza.
- Busca cosas que te gusten hacer o que sean interesantes.



Ocio y tiempo libre

- Mueve tu cuerpo, haz ejercicio o baila, haz cosas manuales, cuida a tu mascota, practica tu hobby o haz algo que te guste.
- Realiza actividades que te mantengan activo.
- Evita pasar tanto tiempo frente a tu celular, televisor o computador.



Participación social

- Pasa tiempo con tu familia: conversen sobre lo que pasa en el país y lo que sienten.
- Hagan actividades en familia como cocinar o jugar distintos tipos juegos.
- Puedes llamar a algún amigo o familiar por teléfono o videollamada desde WhatsApp.



Sueño y descanso

- Levántate temprano.
- Duerme y descansa al menos 8 horas diarias.
- Durante el día puedes tomar descansos.

