

# Tips para cuidar tu bienestar en esta cuarentena



Expertos del [Tec de Monterrey](#) brindan sus **mejores consejos** para que **sobrevivas** la **cuarentena** impuesta por las autoridades para evitar la propagación del [COVID-19](#).

Y recuerda, si necesitas ayuda, revisa el programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva y más actividades**.

## **CUIDA TU MENTE**

Quedarte en casa con la **mentalidad** de que lo haces para **salvar vidas** y que estás **contribuyendo a detener el virus** puede hacerte sentirte menos abrumado.

Mantén tu **mente estimulada** con rompecabezas, sudokus, libros y crucigramas entre otras actividades, también puede ayudar a mantener la calma.

**Más información:** [Con calma: 8 consejos para afrontar una cuarentena larga ante COVID-19](#)



width="900" loading="lazy">

### ... Y TAMBIÉN TU CUERPO

**Aliméntate bien** al hacer de **5 a 6 comidas al día** en las que incluyamos verduras, carbohidratos complejos, proteína o leguminosas y una porción pequeña de grasas. Toma al menos 2 litros de agua al día.

Cuida el consumo del alcohol y tabaco, ya que en el momento puede calmar tu ansiedad, pero a largo plazo puede **afectar tu salud**.

Más información: [Consejos para una alimentación saludable durante la cuarentena](#)

### ¡A MOVER EL BOTE!

¿Dejaste de ir al **gimnasio** por la cuarentena?, ¿sientes que necesitas hacer **ejercicio**, pero no sabes qué hacer?

Es importante **hacer cualquier tipo de ejercicio**, desde **bailar** hasta **rutinas específicas**. Procura que sean de tres o cuatro veces a la semana para evitar sedentarismo.

Consulta esta sencilla rutina de ejercicio: [¡Actívate! Rutina de ejercicios para hacer en casa](#)



width="900" loading="lazy">

## **CUENTA BORREGOS... AL DORMIR**

**Descansar bien** es esencial para tu salud, por lo que es importante poner horarios y acostumbrar al cuerpo para dormir al crear rutinas.

Mide tu tiempo en pantallas, (redes sociales, videojuegos o televisión) y no ingieras alimentos pesados si se acerca la hora de dormir. También puedes practicar técnicas de meditación.

Más consejos: [¿Insomnio en aislamiento? Experta te dice cómo acabar con él](#)



width="900" loading="lazy">

## ¡MUCHO OJO!

Como ahora pasamos más tiempo frente a una pantalla por la cuarentena, es importante cuidar tus ojos para evitar molestias.

Para esto, ¡**parpadea!** y hazlo de manera consciente; mantén tu **pantalla** a una **distancia adecuada**; realiza **descansos** cada 20 minutos al enfocar tu vista a lo lejos.

Si quieres más consejos para cuidar tus ojos, lee la siguiente nota: [¡Mucho ojo! Cuida tu vista de las pantallas esta cuarentena.](#)



width="900" loading="lazy">

## **CUIDA TU POSTURA**

Actividades como home office o estudiar en línea, así como pasar más **tiempo en cama o dormirse** en el **sillón** pueden **afectar tu postura**.

Para evitar dolores de espalda, siéntate correctamente, estírate de tu silla, date un descanso y evita quedarte dormido en sillones.

Consulta más consejos aquí: [¿Te duele la espalda? Consejos para mejorar tu postura en cuarentena](#)

## **SACA UN 100 EN TUS CLASES EN LÍNEA**

Al estudiar en casa elige un lugar ideal para estudiar, con suficiente iluminación, cómodo, pero donde no cuentes con distracciones.

Planifica, prioriza y ¡participa en clase!

Más información: [¿Tendrás que estudiar desde casa? 15 tips para tus clases en línea](#)



width="900" loading="lazy">

## **AGUAS CON LAS TENSIONES EN CASA**

Estar prácticamente todo el tiempo en casa puede generar **tensiones** con las **personas** con las que vives.

Practica el **reconocimiento**, la **paciencia**, la **aceptación** del otro, la **escucha activa**. Respeta los espacios individuales y pon límites para aminorar posibles conflictos.

Más información: [Aguas con las tensiones familiares en la cuarentena por coronavirus](#)



width="900" loading="lazy">

## ¿BUSCAS TERAPIA? BUSCA OPCIONES VIRTUALES

Si buscas más consejos, el **Tec de Monterrey** lanzó la sección [Cuida Tu Mente](#) en su [apartado especial](#) para información del **COVID-19** en la página web de la institución.

Aquí se **agrupan contenidos** (en texto, video, etc.) para cuidar la **salud mental y emocional** en 3 grandes áreas: **Mente Saludable, Mente Positiva y Mente Conectada.**



width="900" loading="lazy">

Si necesitas que alguien te escuche y eres de la comunidad del [Tec de Monterrey](#), el programa [TQueremos](#) ofrece asesorías en salud mental y emocional las 24 horas y los 7 días de la semana.

¿Cómo lo utilizo?

- Tel: [800 8139 500](tel:8008139500)
- Web: [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com)
- App: Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

Para la comunidad en general también hay opciones ¡y gratuitas!, para que pases la voz. Entérate aquí: [Estudiantes del Tec brindan ayuda emocional a través de línea gratuita](#)

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**



**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**