



Cómo sobrellevar la cuarentena

Descripción

Como sabes, desde **IMPULSO_06** seguimos trabajando desde nuestras casas para ofrecerte los mejores **cursos** y que, pese a la situación tan complicada que estamos viviendo, puedas seguir **impulsando tu carrera profesional**.

Hoy os traemos algunos **consejos** para sobrellevar y aprovechar la **cuarentena**.

¿Ya los estás poniendo en práctica? ¿Tienes tus propios trucos? ¡Nos encantará leerte! Así, entre tod@s, nos apoyaremos para que este periodo de lucha contra el **coronavirus** sea lo menos tedioso posible.

NO TE SOBREENFORMES



Estar informad@ es importante. Conocer cuál es la situación real y las medidas que debemos adoptar tanto individual como colectivamente. Pero, el exceso de información, puede generarnos estrés y ansiedad. Dedica ratos a NO informarte.

LEER, CINE, MÚSICA

Haz una lista con todas esas películas y series que te gustaría ver. Retoma los libros que nunca tienes tiempo de leer y escucha tu música favorita para disfrutar y relajarte.



NUEVOS APRENDIZAJES



Aprovecha para ampliar tus conocimientos, aprender cosas nuevas y mejorar tu curriculum. Te hará sentirte realizad@, entretenid@ y, además ¡Es una inversión de tiempo que dura para siempre!

COMUNICARTE Y DESCANSAR

Conéctate con tus amigos y amigas, con tu familia y con aquellas personas con las que convives, conócelas más y haz planes de futuro. Aprovecha para descansar y dormir más de lo habitual.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

RELAX

Aprende técnicas de meditación y respiración para aligerar la sensación de "encierro" y rebajar el estrés que la situación pueda generarte. Escribir cómo te sientes también te ayudará.

www.impulso06.com

Son **5 consejos sencillos** pero que te harán sentirte

mucho mejor y aliviarán el nivel de **estrés** que pueda causarte el periodo de **cuarentena**.

No te sobreinformes: sabemos que es casi imposible no ver información sobre el **coronavirus** veamos la tele, las redes sociales, escuchemos la radio...por eso, **busca ratos para informarte** y

ratos para **apagar todo el ruido informativo**.

Aprovecha la **cuarentena** para disfrutar del **sofá, peli y manta** que muchas veces no tenemos tiempo de disfrutar. Escucha música, baila o relájate y lee, los libros son la mejor forma de viajar sin moverte.

La **situación laboral** en este periodo parece incierta y aprovechar esta etapa para mejorar tu **currículum**, ampliar tus **conocimientos** mantendrá tu **mente despierta** y fortalezas para recuperar la **rutina profesional**.

En **IMPULSO_06** tenemos muchos **cursos online gratuitos** para ti, puedes verlos todos [aquí](#).

La **cuarentena** puede ser un momento ideal para recuperar las **horas de sueño** que solemos acumular en nuestro ajetreado día a día. Mantén **rutinas de horarios de descanso** y aprovecha para remolonear un poquito más.

Mantener la **comunicación** con los tuyos es clave para sentirte acompañado@ en este periodo, también divertirse y recibir el **cariño** que tanto anhelamos.

¿Has probado alguna vez **técnicas de relajación**? ¡Tal vez es el momento, lo puedes practicar a solas y en familia! Tener un **diario de cuarentena** también es una genial idea para plasmar tus sensaciones ¡te animamos a intentarlo!

¡Esperamos que os gusten y sirvan estos **sencillos consejos** y os enviamos todo nuestro apoyo, juntos lo conseguiremos!

#yomequedoencasa

Impulso06