

¡Echale

BUENA VIBRA!

Es difícil mantener actitud positiva ante la cuarentena. Sin embargo, la psicóloga Estela Martínez asegura que debes hacer todo lo posible para no caer en el miedo, el desánimo o la ansiedad. Acá unos tips



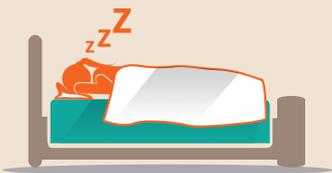
¿Cantar o bailar?

No te achiques, cualquiera de estas dos actividades te va caer de maravilla. Así que poné la radio, buscá tu rola favorita y a darle duro a los pies o a los pulmones.



Bajo control

Seguro andás abatida y no sabés cómo vas a salir de esta situación. No dejés que los problemas te enfermen. Tranquila y piensa bien lo que vas a hacer.



Un buen descanso

El dormir bien es un elemento importante para tu salud física y mental. Tratá de dormir, por lo menos, 8 horas diarias. Así te vas a levantar con las pilas recargadas.

MUJERES PILAS



Hacé ejercicio

Aunque no te den muchas ganas, mantener el cuerpo en movimiento ayuda a olvidar un rato los problemas, tener una visión más clara y cuidar tu salud.



Apoyo familiar

Si tenés cipotes en casa o personas que dependan de vos, no olvidés que necesitan de tu ayuda. Así que no te desquites con ellos, propone soluciones no pleitos.



Tiempo en pareja

Es posible que pasés mucho más tiempo con tu pareja, pero a la vez, estás más distante. Comprensión y comunicación son claves para que relación se mantenga sana.



No te olvidés reír

Puede que no tengas ganas de reír en estos momentos, pero lo cierto es que la risa ayuda a mejorar el ánimo. Es contagiosa y libera un poco las preocupaciones.