

15 días pueden ser largos y la rutina y los proyectos nos ayudan a mantenernos saludables a nivel mental y emocional. A continuación, dejamos un ejemplo de rutina para que os pueda ayudar.

Rutina:

8.30 Levantarse (ducharse, vestirse y hacer la cama).

9.00 Desayunar.

9.30 Mirar correo del trabajo y realizar gestiones laborales.

10.30 Tareas de casa (lavadora, fregar...).

11.30 Leer libro.

11.15 Salir al balcón o ventana y airearse (puedes practicar la respiración diafragmática).

12.00 Poner un video de ejercicio para hacer en casa.

13.00 Buscar una receta

13.30 Preparar la comida.

14.15 Comer

15.00 Mirar una serie durante la digestión.

16.00 Planear un viaje para cuando se normalice la situación.

17.00 Llamar algún amigo/a o familiar por teléfono o video-llamada.

18.00 Merendar.

18.30 Trabajar/jugar con los niños...

19.30 Salir al balcón o ventana.

20.15 Preparar la cena escuchando música.

21.00 Mirar las noticias.

21.30 Cenar y mirar una serie, programa o documental.

22.30 Dormir.