



Colegio Sagrado Corazón de Jesús Hermanas Bethlemitas – Palmira

Palmira, Marzo 26 de 2020

Rutinas Saludables y Autocuidado

Acatando los lineamientos de las políticas de salud dispuestas a nivel nacional asociadas al COVID-19, el Colegio Sagrado Corazón de Jesús Hermanas Bethlemitas de Palmira a través del departamento de Psicoorientación quiere socializar algunas recomendaciones encaminadas a mantener el autocuidado y preservar en lo posible nuestras rutinas saludables en casa, entendemos que las dinámicas diarias han cambiado y que algunos espacios no están disponibles, los invitamos a ser flexibles y abiertos con las actividades propuestas, buscando siempre un equilibrio entre el tiempo de ocio, los espacios familiares y académicos.

1. Conserva tu rutina de sueño, es recomendable entre 6 y 8 horas al día, continua con horarios fijos para acostarte y para levantarte.
2. Como medida de autocuidado, levántate de cama y arréglate, no es recomendable quedarse en pijama durante todo el día, puedes colocarte ropa cómoda, preferiblemente de algodón, mantén tus rutinas de aseo diarias, esto te dispone en una actitud de activación mental y física.
3. Abre las ventanas y busca espacios donde entre aire fresco y puedas tomar el sol, no permanezcas encerrado en tu habitación, esto no favorece a tu estado de ánimo.
4. Debes disponer en casa de un espacio para tu trabajo diario, se recomienda que no sea tu cama, recuerda que debes mantener hábitos de higiene postural, busca un asiento y un escritorio cómodo, ubícalos en un espacio iluminado, con ventilación y en lo posible que te permita concentrarte en la actividad que vas a realizar, puedes personalizar tu espacio de trabajo como desees, busca elementos que te suban el ánimo y te motiven.

Esperamos que estas rutinas saludables, favorezcan el autocuidado, la convivencia en casa y la sana salud mental de cada uno de nosotros durante este aislamiento preventivo.

(Original firmado por)

Esp. Laura Salazar Marmolejo
Psicóloga/ TP 155821

(Original firmado por)

Vo. B. Hna. Marisol Santoyo Naranjo Bethl.
Rectora