

un diario de vida./ Actualizar tu hoja de vida./ Actualizar tus perfiles de redes sociales./ Cambiar tus imágenes de perfil./ Crear un blog./ Crear tu propia página web./ Cambiar tus contraseñas./ Borrar las aplicaciones que nunca ocupas./ Darte de baja de todas las suscripciones que no necesitas./ Reprogramar los canales de televisión./ Actualizar tus listas de música./ Descubrir música nueva./ Organizar las fotos en el computador./ Bajar archivos del celular al computador para liberar espacio de memoria./ Botar cosas que no usas./ Botar los calcetines con hoyos./ Emparejar los calcetines./

Reparar muebles./ Arreglar los desperfectos./ Cambiar las ampollitas quemadas./ Pintar de nuevo las paredes./ Remodelar la casa./ Ocupar el tiempo en actividades constructivas./ Ampliar tus conocimientos./ Ponerte al día con tus estudios./ Realizar ese curso que querías hacer./ Tomar cursos en línea./ Aprender corte y confección./ Aprender a tejer./ Aprender a cocinar./ Aprender recetas de cocina./ Aprender a congelar alimentos./ Aprender a tocar guitarra./ Aprender lenguaje de señas./ Aprender idiomas./ Aprender a saludar en otros idiomas./ Aprender un idioma nuevo./ Aprender

a leer las etiquetas de los productos cosméticos./ Aprender algo inútil./ Aprender un poco de todo./ Aprender algo nuevo./ No hacer nada que no hayas hecho antes./ Leer para despejar la mente./ Leer ese libro que ya acumula polvo en la estantería./ Leer ese libro que desde hace tiempo llevas postergando./ Leer sobre los temas que te interesan./ Leer cuentos./ Leer biografías de personas que admires./ Leer tu revista favorita./ Ver documentales con temas de tu interés./ Ver películas clásicas./ Ver las mejores películas de la historia./ Ver series./ Escuchar radio./ Escuchar música./

Practicar bailes de tu gusto./ Bailar./ Cantar./ Tocar guitarra./ Tomar fotos cotidianas./ Pintar un cuadro./ Colgar un cuadro./ Colorear mandalas./ Dibujar./ Dedicar todos los días un rato a jugar./ Jugar al solitario./ Jugar juegos de mesa./ Jugar juegos de consola./ Jugar a las adivinanzas./ Jugar con los más pequeños./ Preparar trucos de magia para sorprender a los pequeños./ Hacer malabarismos./ Hacer manualidades./ Hacer crucigramas./ Armar un puzzle./ Armar un rompecabezas./ Armar objetos a escala./ Recuperar aficiones como el bordado./ Recuperar alguna afición que hayas

¿Qué hacer? / Quedarte en casa./ Lavarte las manos./ Establecer una rutina diaria./ Barrer las paredes y los techos./ Limpiar la casa para evitar cualquier infección./ Desinfectar todas las superficies de tu hogar./ Ordenar la pieza de atrás./ Ordenar los armarios./ Ordenar la biblioteca./ Desempolvar los libros./ Anotar tus citas favoritas./ Organizar tus papales y documentos./ Documentar lo que está sucediendo./ Hacer un álbum de fotos./ Escribir./ Escribir sobre lo que te gusta./ Escribir una carta expresando lo que sientes./ Escribir una carta para tu yo futuro./ Escribir

suéltala./ Dormir más./ Tomar sol en la mañana./ Tomar una actitud positiva./ Sacar conclusiones positivas./ Preocuparte por ti mismo./ Hacer como si salieras a tomar un café./ Planear la cita perfecta./ Planificar tus próximas vacaciones hasta el último detalle./ Investigar sobre los destinos turísticos que siempre has querido conocer./ Preparar un listado con tus próximos destinos./ Ahorrar dinero./ Seguir trabajando./ Poner tu mente a trabajar en nuevos proyectos./ Anotar todas tus tareas pendientes./ Pensar en todo lo que echas de menos./ Disfrutar el momento./ Disfrutar el aquí y ahora./

hidratación./ No abusar del café./ Cocinar la receta de tu abuela./ Alimentarte bien./ No descuidar la alimentación./ Comer de modo sano y equilibrado./ Comer mejor./ Comer menos./ Tomar conciencia de lo que comes./ Tratar de llevar una dieta saludable./ Empezar una nueva vida más saludable./ Cumplir normas de higiene básicas./ Cumplir tu rutina de belleza./ Hacer tu propio jabón./ Experimentar con tus esmaltes de uña./ Cambiar tu look./ Ducharte todos los días./ Darte un baño de tina antes de dormir./ Seguir durmiendo en tu horario habitual./ Dormir en un horario fijo./ Dormir a pata

dejado abandonada./ Practicar aficiones que tenías abandonadas./ Establecer tiempos de descanso./ Decirle adiós al estrés./ Ocupar la mente con cosas que te relajen./ Relajarte./ Meditar./ Meditar aunque no sepas hacerlo./ Mejorar tu respiración./ Respirar profundo./ Hacer yoga./ Prestar atención a tu postura./ Cultivar hábitos físicos./ Establecer rutinas para realizar ejercicio físico./ Practicar ejercicio físico./ Mantener la actividad física./ Saltar a la cuerda./ Dejar de fumar./ Dejar espacio al tiempo libre./ Aprovechar bien el tiempo./ Tomar mucha agua./ Mantener la



Encontrarte contigo mismo./ Establecer espacios personales./ Respetar los momentos a solas./ Dejar espacios para la intimidad./ Pasar un rato en pareja./ Tener relaciones sexuales./ No agotarte./ Dormir siesta./ Crear un espacio donde se pueda hablar./ Hablar por teléfono con tus padres./ Hablar con tus abuelos./ Hablar con un ser querido todos los días./ Hablar de lo que sientes con familiares o amigos./ Hablar de lo que te está ocurriendo./ Hablar con personas de confianza./ Hablar con los demás./ Hablar de otros temas./ No hablar todo el tiempo de lo mismo./ No lamentarte./ No intentar resolver problemas que no tienen solución./ No desgastarte en lo que no puedes hacer./ No difundir información que no sea oficial y verídica./ No creer todo lo que lees en redes sociales./ Revisar medios oficiales para no caer en pánico./ Informarte sólo una vez al día./ Ver noticias positivas./ Tener una visión clara de lo que está pasando./ Darte tiempo para valorar lo que tienes./ Cultivar la paciencia./ Establecer rutinas flexibles./ Adaptarte a las circunstancias./ No estar todo el día en pijama./ No trabajar en la cama./ No usar el celular en la cama./ No quedarte hasta tarde viendo películas./ Evitar la televisión abierta./ Limitar el uso de pantallas./ Estar un tiempo sin pantallas./ Desconectarte./ Dosificar./ No adquirir nuevas responsabilidades./ Concentrarte en lo que sí puedes hacer./ No hacer nada especial./ No hacer nada./ Buscar espacios para el ocio./ Bajar el ritmo./ Mantener la calma./ Mantenerte distraído./ Mantener tus redes sociales activas./ Mantener contacto con los vecinos./ Mantener el contacto con los demás./ Ponerle al día con otras personas./ Responder todos tus mensajes pendientes./ Generar redes./ Tratar de vincularte./ Practicar la solidaridad./ Practicar la tolerancia./ Realizar compras responsables./ Reciclar./ Distraerte./ Dar rienda suelta a tu imaginación./ Recurrir a libros de autoayuda./ Dejar espacios para la espiritualidad./ Rezar./ Reír./ Divertirte sanamente./ Ser autocrítico./ No frustrarte./ Desahogarte./ Abordar tus temores./ Transmitir tranquilidad./ Establecer normas comunes para todos./ Tomar acuerdos en el hogar./ No exponerte más de la cuenta./ Contener a los niños./ Cuidarte./ Identificar las señales de riesgo./ Reconocer señales de estrés./ Controlar la agresividad./ Evitar la agresividad intrafamiliar./ No justificar la violencia./ No minimizar la violencia./ Evitar la violencia./ Evitar excesos./ Esconder armas, cuchillos y tijeras./ Buscar un espacio de protección./ Preparar un plan de escape./ Mantener a mano los números de teléfono de emergencia./ Dar aviso a carabineros./ Dar una señal de alerta./ Pedir ayuda./ No sentir culpa./ Llorar./ Fumar./ Volver a lavarte las manos./ Irte de casa.