PARE DE TOCAR SU CARA

Consejos de científicos del comportamiento para reducir el contagio del COVID-19

Cree conciencia cuando lo hace

Pídale a su pareja o amigo que le diga cuando se toque la cara

Use un perfume especial o brazalete para recordar no tocarse la cara

Lleve lápiz y papel para anotar cuantas veces se toca la cara cada día

Ayude a otros

Piense en las personas que protege al no tocarse la cara

Gentílmente recuérdele a otros cuando vea que se tocan la cara

Ocupe sus manos de otra forma

Ponga sus manos en sus bolsillos

Mantenga una pelota u objeto pequeño en sus manos

Ponga sus manos en forma de puño por 1 minuto en caso de que las lleve cerca de la cara

Cambie de posición

Retire los codos de la mesa

Siéntese en sillas sin reposabrazos, o en el medio del sofá

Siéntese sobre sus manos si es difícil no tocarse la cara

Practique técnicas de relajación

Respire larga y profundamente, y trate de relajar los músculos que se sientan tensos

Siéntese en un lugar con poco ruido y enfóquese en el presente, en lugar del pasado o el futuro

Disfrute de la naturaleza a una distancia segura de otros, aún cuando sea debajo de un árbol

PSYCHONOMIC SOCIETY®

Para mas información acuda a: https://wp.me/p8IxYp-1tg