

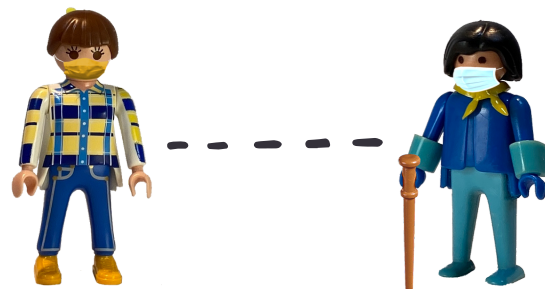
# Construye tu burbuja social

LAS RELACIONES CERCANAS SON ESENCIALES PARA LA SALUD EMOCIONAL. PARA MANTENERLAS PROTEGIENDO LA SALUD TE PROPONEMOS UN PLAN



Piensa en 5 personas con las que mantienes relaciones cercanas e importantes para tu bienestar. Pueden ser con las que vives pero también otros familiares, amigas y amigos. Esas 6 personas seréis una burbuja social y podréis relacionaros manteniendo las medidas de seguridad de forma un poco menos estricta.

Si en tu burbuja hay personas mayores o con enfermedades crónicas extrema las medidas de protección incluso dentro de la burbuja.



No te olvides de personas que puedan sentirse aisladas. Si no pueden ser parte de tu burbuja busca alternativas para que también estén protegidas y no se sientan solas (mantener contacto telefónico, hacerles recados, proponerles actividades, etc.)

Fuera de tu burbuja practica rigurosamente el distanciamiento físico y las medidas de protección. Disfruta del resto de tus personas cercanas en condiciones de seguridad: mantén distancia de seguridad, usa mascarilla, lavate las manos con frecuencia, prioriza espacios al aire libre y evita aglomeraciones y espacios mal ventilados.



## RECUERDA:

Para cubrir tus necesidades emocionales manteniendo seguras a tus personas queridas reduce al máximo los contactos estrechos con los que relajas las medidas de protección.

Mantén el ocio en condiciones de seguridad: mascarilla, distancia, higiene y prioriza aire libre.

Cuida especialmente a las personas más vulnerables. Protégelas con las medidas y busca formas para que no se sientan solas.

