

Desde AFAV seguimos trabajando por y para vosotros. La misión de AFAV la mejora significativa de la calidad de vida de nuestros usuarios y de su entorno. Por ello en este espacio encontraréis algunas recomendaciones y sugerencias para sobrellevar esta situación.



**ASOCIACIÓN FAMILIARES  
ALZHEIMER VALENCIA**

# Prevención y gestión del miedo ante el coronavirus



- Utiliza canales oficiales para obtener información, no creas todo lo que llega por medios de mensajería.
- Sigue las recomendaciones ofrecidas por los expertos, podrás encontrar una infografía informativa en este mismo apartado.
- Evita estar sobreindormado para no aumentar la sensación de angustia y/o miedo.



# Tips para relajarse y desestresarse



- Dormir más y mejor.
- Hacer ejercicio
- Cortar por lo sano con algunas cosas (exceso de información)
- Busca un momento para el autocuidado
- Regalate un baño o ducha relajante
- Escucha música
- Utiliza un lenguaje positivo

# Apps para meditar y/o relajarse



- Las apps de meditación guiada

**Medita con Petit BamBou: mindfulness y sueño**  
FeelVeryBien sarl Salud y bienestar Educación ★★★★★ 49.152 👤  
PEGI 3 🏠 Para toda la familia

Ofrece compras en la aplicación  
Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.

Añadir a la lista de deseos [Instalar](#)

**Zenfie, Meditación guiada**  
Second Wind Salud y bienestar ★★★★★ 1.874 👤  
PEGI 3

Permitir compras directas en apps  
Esta app es compatible con tu dispositivo.

Añadir a la lista de deseos [Instalar](#)

- Otras apps para relajarse

**White Noise Lite**  
TMSOFT Salud y bienestar ★★★★★ 61.118 👤  
PEGI 3

Contiene anuncios  
Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.

Añadir a la lista de deseos [Instalar](#)

**Prune**  
Joel McDonald Puzles Creatividad ★★★★★ 3.979 👤  
PEGI 3 🏠 Para toda la familia

Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.

Añadir a la lista de deseos [Comprar por 0,99 €](#)



# Recomendaciones para el



# cuidado durante la cuarentena

- Anima y/o ayuda a mantener una rutina diaria
- Fomenta el contacto con las personas que son importantes (familiares, amigos...)
- Utiliza un lenguaje positivo y cercano
- Al igual que la estimulación, es importante crear espacios y tiempo para el entretenimiento
- Saca fotografías que puedan generarle buenos recuerdos, comentarlas, escuchálas
- Recuerdale la fortaleza que han demostrado en diferentes situaciones vitales

**#YoMeQuedoEnCasa**