

CONDUCTORES PROFESIONALES FRENTE AL CORONAVIRUS

MOVILIDAD SOLIDARIA

TODOS Y TODAS SABEMOS

Que gracias a vuestro trabajo y sobreesfuerzo , en estos momentos de incertidumbre y ansiedad....

- nos desplazamos en transporte público...
- nuestros hospitales reciben material sanitario...
- nos abastecemos de todo tipo de cosas necesarias.....

GRACIAS A VOSOTROS, LA VIDA NO SE HA PARALIZADO.

PIENSA



- Las emociones negativas que sientes, son normales.
- No intentes rechazarlas ni luchar contra ellas,
- Dales cabida en tu día a día, intentando convivir con ellas.
- Pero vive a la vez otras muchas actividades.
- Ocúpate y evitarás preocuparte en exceso para no perder el control.

TU MENTE Y TUS DEFENSAS TE LO AGRADECERÁN

PERO RECUERDA

- ♥ Cuando te pones al volante necesitas toda tu atención, concentración y control de tus emociones.
- ★ Así, evitas distracciones, velocidad, accidentes....
- ★ La conducción es una tarea compleja que no debes infravalorar. Va mas allá del simple manejo del vehículo.
- ♥ Hay factores que incrementan su complejidad: los pasajeros y su atención, la monotonía de los trayectos, la circulación en condiciones adversas, la soledad, el cansancio, las preocupaciones.....
- ♥ Hay que estar vigilantes y preparados frente a ellos, son parte de tu "traje de trabajo"