

Ante la nueva situación de QUEDARSE EN CASA

Pueden aparecer sentimientos de incertidumbre, ansiedad, malestar, miedo



Existen recursos que podemos poner en marcha y que nos pueden ayudar



Date tiempo para asimilar la nueva situación



Conéctate sólo a medios oficiales y un tiempo limitado al día



Sigue las medidas de seguridad y sanidad

**DISTANCIA DE
SEGURIDAD**

QUÉDATE EN CASA

**SAL SÓLO LO
INDISPENSABLE**



Evita la sobreinformación



Aseo y cuidado personal

Actividad física adaptada al domicilio

El resto del día: OCÚPATE

Actividades domésticas

Teletrabajo, Aprendizaje escolar

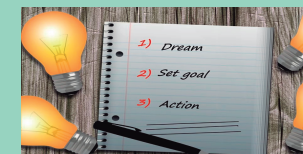
Ocio activo. Pintura, manualidades, juegos..

Descanso

Planifica cada día



Traza un plan de acción



Mantén un diálogo positivo contigo mismo

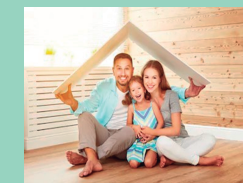
Seguro que cada día encuentras un motivo para sonreír un ratito, para agradecer y recordar momentos buenos



Focaliza esta nueva crisis como un NUEVO RETO



Una nueva oportunidad para NUEVOS PROYECTOS EN FAMILIA



Una nueva oportunidad para hablar con tus amigos, compañeros, seres queridos



Estamos contribuyendo al cuidado de las personas



Si pese a todo, sientes que no sabes cómo manejar esta situación o conoces de alguna persona que pueda necesitar ayuda o atención psicológica

El Colegio Oficial de Psicología de La Rioja podemos ayudarte



TFNO. DE ATENCIÓN: 689.989.966