Colegio de
La Asunción
León

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

01 SOCIALIZATE

Video llamadas a seres queridos , amigos…con optimismo y haciendo planes para cuando esto termine.

02 MANTÉN RUTINAS

Organiza las tareas, haz una lista , siendo flexible.

03 MÍMATE

Arreglarte , vístete , haz una comida especial , lee ese libro que tenías pendiente…

04 HAZ EJERCICIO

Yoga , estiramientos en familia…Actívate

05 SELECCIONA LA INFORMACIÓN

Un informativo al día , pon música en lugar de la tv.
No alimentes tu miedo ni el de los demás.

06 LOS NIÑOS SUMAN

¡Cuenta con ellos! Pídeles ayuda en las tareas , cuenta con su opinión y su forma de ver la vida te ayudará

COMUNICA – t

Educamos y aprendemos juntos

Fuente : http://www.infocop.es/