

GUIA DE AUTOCUIDADO PARA MADRES Y PADRES EN SITUACIÓN DE COVID 19

Ésta es una situación nueva y diferente, es normal en ocasiones no saber cómo actuar,
sentir confusión o ansiedad



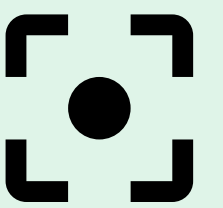
TEN PACIENCIA CONTIGO MISMO/A

DESCONECTA DEL EXCESO DE INFORMACIÓN

Tener todo el rato las noticias encendidas incrementa el estrés, dedícale solo un rato al día y vigila las noticias falsas

Este es un lugar donde encontrar información científica i contrastada: <https://coronavirus.epidemixs.org>

Intenta focalitzar en los aspectos positivos y en aquello que puedes controlar



CONCÉNTRATE EN EL MOMENTO PRESENTE I HAZ PLANES A CORTO PLAZO



Planificar tu día, hacer ejercicio físico o practicar meditación te pueden ayudar a gestionar el estrés

Aquí puedes encontrar audios con los que meditar en casa:
<https://www.youtube.com/watch?v=r0a0E4X0pgE>

Busca APOYO SOCIAL, contacta habitualmente con familiares y amistades. Habla y comparte tus sentimientos

Busca un espacio al día para ti mismo/a

