

GUIA D'AUTOCURA PER MARES I PARES EN SITUACIÓ DE COVID 19

Aquesta és una situació nova i diferent, és normal en ocasions no saber com actuar,
sentir confusió o angonya



TINGUES PACIÈNCIA AMB TU MATEIX/A

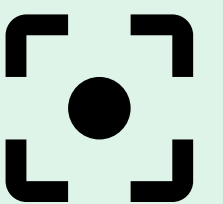
DESCONNECTA DE L'EXCÉS D'INFORMACIÓ

Tenir tota l'estona les notícies encases incrementa l'estrès, dedica-li només una estona al dia i vigila
les notícies falses

Aquest és un lloc on trobar informació científica i contrastada: <https://coronavirus.epidemixs.org>

Intenta focalitzar en els aspectes positius i en allò que pots controlar

CONCENTRA'T EN EL MOMENT PRESENT I FES PLANS A CURT TERME



Planificar el teu dia, fer exercici físic o practicar meditació, et
poden ajudar a gestionar l'estrès

Aquí pots trobar audios amb els que meditar a casa:
<https://www.youtube.com/watch?v=r0a0E4X0pgE>

Busca SUPORT SOCIAL, contacta habitualment amb familiars i amistats. Parla i
comparteix els teus sentiments

Busca un espai al dia per a tu mateix/a

