

No seas tan duro/a — CONTIGO —

1

PERMÍTETE DESCONECTAR

No por tener más información
la situación va a cambiar

2

CÉNTRATE EN EL PRESENTE

No es útil anticiparse a sucesos
que todavía no han sucedido

3

SÉ REALISTA

La mayoría de las personas se están
curando y hay muchos profesionales
trabajando para que todos podamos
estar mejor.

4

RECUERDA ESTOS MENSAJES

La cuarentena
puede ser agobiante,
pero el objetivo es
protegernos a ti
y a los tuyos

Vas a afrontarla
lo mejor que
puedes y lo estás
haciendo bien

Es una situación difícil
y vas a tener
momentos de
ansiedad y
preocupación,
pero todo esto pasará

5

PIENSA EN OTRAS EXPERIENCIAS DIFÍCILES

Acuérdate de cómo todo acabó
pasando y fuiste capaz de superarlo

6

DISTRÁETE

Con actividades que te encanten o
requieran toda tu atención



7

CUÍDATE FÍSICAMENTE

Haz ejercicio, aliméntate bien,
procura un buen descanso y
sigue una rutina diaria



aspas

Asociación de Padres
de Niños Sordos
Salamanca