

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA LA POBLACIÓN

1

Con paciencia y confianza, vamos a ir recuperando la vida cotidiana.



Respeta las normas y las medidas de protección. Hemos llegado hasta aquí juntos, con esfuerzo.

Tenemos que seguir adelante!

6



Sigue manteniendo tus llamadas, cafés y reuniones de amigos de forma virtual. Te ayudará a seguir disfrutando de los tuyos.

2



Continúa con tu comportamiento responsable y solidario para recuperar en un futuro próximo las actividades y la convivencia social.

7



Implica a todos los miembros de la familia en esta situación. Conocer sus necesidades, compartir y resolver juntos las dificultades que nos podamos encontrar, pueden ser una oportunidad para mejorar la dinámica familiar.

3



Identifica tus posibilidades frente a las nuevas situaciones. Recuerda que has sido capaz de resolverlas anteriormente.

Confía en ti!

8



Céntrate en el presente, en el día a día, respira lentamente y no te exijas todo a la vez.

Saldremos adelante!

4



Puedes contribuir a evitar que te contagies o puedas contagiar a los demás respetando la distancia social, con lavados frecuentes de manos y con el uso de la mascarilla.

9



Infórmate de lo que ocurre por fuentes oficiales. Procura distinguir los bulos y no te dejes influir por esa información.

5



Has hecho un gran esfuerzo y, gracias a ello, podemos seguir avanzando. Superar dificultades nos hace más fuertes.

Lo conseguiremos!

10



Mantén rutinas saludables. **Un buen autocuidado te puede ayudar a afrontar mejor la vuelta a la normalidad.**