

Ejercicios para afrontar la ANSIEDAD DURANTE EL COVID-19



Identifica tus emociones

Debido a la exposición que tenemos a diario a las noticias, es normal que puedas sentir: Miedo, Frustración, Soledad, Angustia, Desolación

Habla de tus emociones con tus más cercanos



Plan de contingencias

Crear una rutina de pasos a seguir en caso de emergencias



Eso te ayudará a aumentar tu sentido de control



Autocuidado

¡Desconéctate!

Regula tu exposición a las noticias y redes sociales

¡Proyéctate!

Piensa en tus objetivos para este 2020

Redes de contención

Intenta mantener contacto virtual con las personas importantes para ti

Agenda de hábitos

No olvides mantener tus hábitos de: Higiene- estudios- alimentación- descanso y recreación



Vida Diaria

A las actividades cotidianas que te hacen sentir bien, puedes sumar **ejercicios de relajación**

relajación

6 seg. de inhalación

3 seg. sosteniendo aire

9 seg. de exhalación

