

Aspectos que NO CONTROLLO (y puedo soltar...)



Aspectos que YO CONTROLLO
(en lo que me voy a enfocar...)

Si otros cumplen con las medidas de distancia social

La actitud de los demás

Predecir lo que va a ocurrir

HACER EJERCICIO DIARIO

CONÉCTATE CON AMIGOS Y FAMILIARES PARA MANTENERTE AL DÍA

Cuánto tiempo durará el confinamiento

MI ACTITUD POSITIVA

SE CREATIVO EN BÚSQUEDA DE COMO DIVERTIRTE

Lo que hacen otros

APAGANDO LAS NOTICIAS

HACER EJERCICIO DIARIO

La cantidad de papel higiénico disponible

LIMITA EL USO DE REDES SOCIALES

CUMPLIR CON LAS NORMAS DE HIGIENE

Cómo reaccionan los demás



TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

CENTRATE EN TU RESPIRACIÓN Y LUEGO IDENTIFICA

1



COSA QUE
PUEDES SABOREAR

2



COSAS QUE
PUEDES OLER

3



COSAS QUE
PUEDES OIR

4



COSAS QUE
PUEDES TOCAR



5

COSAS QUE
PUEDES VER