

Gestión de las emociones ante la Covid19

La situación de emergencia que ha generado la pandemia de la covid19 puede haber alterado nuestras emociones. Estas emociones que podemos estar sintiendo son normales, pero tenemos que cuidarlas para que no sean una fuente de malestar.

Mantén hábitos saludables.

Sigue una rutina, respeta los periodos de sueño, mantén los hábitos de higiene personal, come sano, y evita el consumo de cafeína y teína, alcohol y tabaco.



Aprovecha para hacer actividades en grupo que nos gusten.

Únete a algún grupo online que comparta tus intereses: clases de cocina, club de lectura, clases de costura...



Cámbiate la ropa cada día.



Haz respiraciones abdominales.

Respira lenta y profundamente.



Realiza alguna técnica de relajación o de meditación.



Practica un poco de deporte.

Adapta la intensidad en función de tu edad y estado físico.



Mantén la relación social.

Truca a tus amigos y a tus familiares. Fez videollamadas.



Piensa en qué ejemplo quieres dar a tus hijos.



Escucha música alegre.



También podemos cuidar nuestra salud emocional haciendo uso de la app **GestióEmocional.cat**

