

KIT PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN MOMENTOS DE ALARMA



Es normal sentir muchas emociones

Puedes sentirte

Enfadado/a

Triste

Asustado/a

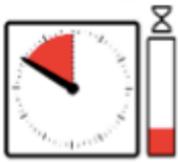
Agobiado/a



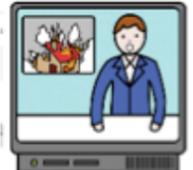
Todas estas emociones son normales

Limita la información que ves

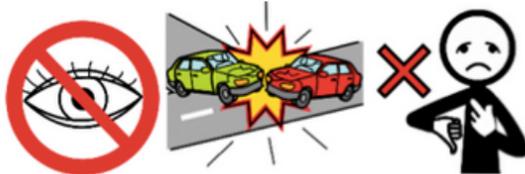
Mira las noticias
solo un rato al día



Usa sólo información
de fuentes oficiales



Evita imágenes que te hagan sentir mal



Haz cosas que te ayuden a sentirte bien

Habla con personas
que te quieran



Pasea o imagina
un lugar bonito



Haz ejercicios de
respiración o relajación

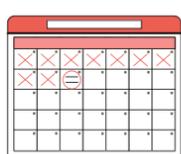


Haz cosas que puedes controlar

Duerme
bien



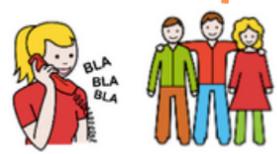
Crea una
rutina diaria



Come alimentos
saludables

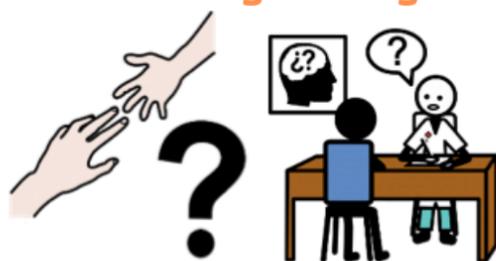


Llama o queda con
amistades o familia



Pide ayuda si lo necesitas

Si te sientes mal, pide la ayuda de un/a profesional
de la Psicología colegiado/a



**BUSCA LA FORMA DE
ENFRENTARTE A LOS
PROBLEMAS Y SENTIRTE
MÁS FUERTE**



RECURSOS DE LOS
COLEGIOS OFICIALES DE
PSICOLOGÍA DE TU CCAA



Fuente: