

SUPERPODERES FRENTE AL CORONAVIRUS

CÓMO AUMENTAR NUESTRA RESISTENCIA EN A LA CUARENTENA

1
VALIDAR MIS EMOCIONES
Sé autocompasivo. Intenta "ventilar" con alguien sintónico. Busca el contacto social

2
¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI SITUACIÓN?
Ojo con la queja. Mejor propón soluciones

3
ACTIVA RECURSOS CREATIVOS. LOS TIENES
Leer, puzles, manualidades, juegos en familia y online. Aprende cosas nuevas. Toma el aire (ventana, balcón...). Usa el sentido del humor

4
PLANIFICA TU TIEMPO
No te autoabandones. Vístete y ponte guapo/a. Limita la sobreinformación. Establece una rutina, aumentará tu sensación de seguridad. Márcale objetivos realistas: conciliación

5
VIVE EL PRESENTE MOMENTO A MOMENTO
No anticipes, ocúpate. Aprende a meditar, mindfulness. Tu mejor contribución: #quédateencasa

6
TIENES MUCHAS FORTALEZAS. ÚSALAS
Básate en tu experiencia. Seguro que has vivido otros momentos malos. Este también pasará. Tu lema: "Tengo recursos para afrontar"

7
SÉ AGRADECIDO/A
Antes de dormir resérvate 5 minutos para revisar tu día. Busca 2 razones por las que estar agradecido/a.

8
CONSTRUYE TU PROPIO SIGNIFICADO
¿Qué me puede enseñar esto?
¿Qué es lo bueno de lo malo?
<https://www.youtube.com/watch?v=gEuBhnjSotE>

9
JUNTOS SALDREMOS DE ESTA
No estás solo/a. Es una experiencia compartida

