



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

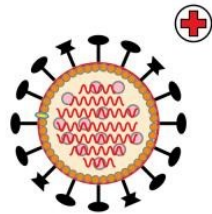
Colexio Plurilingüe de Educación Infantil e Primaria de
Carnota

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Praza de San Gregorio 20 CARNOTA 15293

Tfno:881866798

<http://centros.edu.xunta.es/ceipdecarnota>



HIXIENE PSICOLÓXICA ANTE O CORONAVIRUS

Xestiona os pensamentos intrusivos e distorsionados. É normal que aparezan, simplemente cuestiona a súa validez e trata de buscar outros menos catastróficos e apocalípticos.

Identifica as túas emocións e acéptaa. O medo e a preocupación son emocións normais, non as negues, pero tampouco te "regodees" nelas.

Evita a sobreinformación, e a que recibas que sexa de fontes oficiais. Non é necesario estar informado/a hora a hora. Con dúas veces ao día é suficiente. O exceso de información só incrementa as nosas emocións negativas

Non contribúas a propagar o medo con bulos, e aínda que sexa difícil, intenta falar doutros temas.

Mantén unha actitude positiva e obxectiva. Moito ánimo!!

Fonte:

@cerebetia

www.cerebetiapsicologospinto.com