

auto-protecció pel COVID-19



Evitar estar sempre connectat a les notícies.

Fes-ho només en moments puntuals del dia.



És normal no sentir-se bé, estar trist, estressat, sentir confusió o por.

Parla amb algú de la teva confiança



Cuida't: descansa, fes els àpats, realitza alguna activitat física i contacte amb familiars i amics



Vigila amb el llenguatge catastrofista; **podria espantar** als companys o participants



Dona't temps per pensar. En moments d'estrès podem trigar més temps en fer les coses



PARA,
RESPIRA
i després...
PENSA

