

# APOYO EMOCIONAL



**IES ALTO  
GUADIANA**

La inesperada situación sobrevenida con el COVID-19 nos ha puesto en un lugar que compromete nuestro bienestar emocional y psicológico. Es clave afrontar de la mejor manera posible estos momentos para llevarlos y salir fortalecidos.

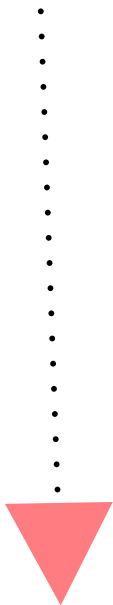
**Reduce el consumo de noticias relacionadas con el Covid-19. Busca vías de entretenimiento saludables que te hagan pasar ratos entretenidos.**

**Mantén una actitud positiva y serena.**

**Aprovecha para sacar de lo malo lo bueno. Es el momento de aprender o hacer cosas nuevas o cosas que siempre has querido.**

**Mantén un comportamiento cívico, dialogante y colaborador en casa y en redes sociales.**

**Piensa en dos cosas: 1) que voy a hacer cuando todo esto termine y 2) que puedo yo aportar mientras esto dure.**



**BIENESTAR  
RESILIENCIA  
APOYO**

**PARA MAS INFORMACIÓN O  
CONSULTA DE DUDAS  
[orientación@iesaltoguadiana.es](mailto:orientación@iesaltoguadiana.es)**