

AUTO CUIDADO

ADOPTAR UNA ACTITUD POSITIVA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



No olvides ¡DESCONECTARTE!
Actualmente hay muchos recursos disponibles, pero este esta al alcance de un click.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

Teléfono, videollamadas, conversaciones con tu familia, con tus profesores, pequeñas conversaciones en el negocio de tu barrio, etc.

NO TE AISLES



**Organízate.
Establece rutinas y planes diarios**

Realiza y cumple planes, verás que logras mayor sensación de control y normalidad.

REFUERZATE

Por cada tarea, dificultad, meta u objetivo que estés logrando superar, por pequeño que pueda parecerte.

-Empatiza contigo-

**GENERAR,
FACILITAR Y
PROPICIAR
EMOCIONES
AGRADABLES**

Ante la dificultad, las emociones agradables nos van a ayudar, van a generar mayor motivación, estímulo, más resistencia ante la adversidad – o resiliencia–.