

Toma Conciencia

Tod@s estamos **entrelazad@s**.

El bienestar tuyo es el bienestar de tu familia, de tu barrio, de tu país, de tu planeta...

**RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS
PARA ADULT@S**

- Busca a diario una **consecuencia positiva** de la situación de aislamiento y ve anotándola (ej: estar con mi familia, reducción del CO2, reducir el consumismo, etc.)
- Recupera el hábito de **llamar a las personas mayores** de tu familia. Charla con ellos/as sin prisas.
- **Aprende** algo nuevo (yoga, pintura, escritura, música...).
- Dedica todos los días dos horas a hacer **tareas que te gusten mucho** (leer, cantar, cocinar, gimnasia...).
- Haz un listado de las **cosas pendientes** que no tenías tiempo de hacer. Programa cuando ir haciéndolas.
- Dedica un rato a **mover tu cuerpo** bailando, saltando, cantando, haciendo algo que te haga vibrar. Tienes energía para moverte.
- Haz algún gesto de **agradecimiento** diario que os llegue a tod@s. Piensa en todas las personas que están esforzándose como tú para que este periodo se haga llevadero y acabe bien.