

# CONSEJOS PSICOLOGICOS CONTRA COVI-19



1

## REDUCIR

Sobreestimulación de TV, redes sociales, grupos de Whatsapp...

2

## CONTROLA LO QUE PIENSAS

No caigas en el error de estar quejándote por todo lo que se haga

3

## REALIZA DEPORTE

Es la mejor forma de reducir la Noradrenalina y Cortisol.

4

## MINDFULNESS

Dedica 5 minutos a ver como tienes tu salud mental, a como te sientes.... ESCRIBE.

# TODOS UNIDOS PODEMOS