

#El Bosque está

contigo



×
Que el
miedo
no te
controle
...

 UNIVERSIDAD EL BOSQUE Por una cultura de la vida, su calidad y su sentido

Esta es una situación
que se sale del
control de todos.



» Relájate

Retoma o aprende nuevos hábitos de relajación o meditación para el control de tus emociones y tus pensamientos negativos.



» Descárgate Emocional- mente

Ante situaciones de tensión, puedes recurrir a acciones de descarga emocional como gritar al vacío, abrazar fuertemente una almohada, rayar una hoja o escribir lo que estas pensando.

Ante una crisis emocional o psicológica, puedes recibir atención profesional comunicándote con las líneas: **106 “El poder de ser escuchado”, 155 atención a violencia sexual, 018000112137 línea Púrpura.**



» Actívate

Disfruta y descubre nuevas actividades de interés que puedes hacer en casa ;Esto favorecerá tu bienestar emocional!



» Establece acuerdos en familia

Estar en casa, implica cambios en la dinámica familiar. Construye acuerdos con tu familia que te permita compartir con ellos.