

INDICACIONES PARA TU AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- Practica deporte, es una buena forma de liberarnos de esas emociones que nos generan malestar.
- Practica la respiración consciente: focaliza la atención en tu respiración. Simplemente obsérvala, tal como es. Mantente 1 minuto ahí. Inspirando y expirando por la nariz.
- Elige una canción, un texto o una imagen que te ayude a centrarte y calmarte en momentos en que te sientas nervioso/a o descentrado/a.
- Intenta hacer las cosas un poco más despacio y con consciencia: comer, caminar, hablar...
- Reduce el tiempo que pasas delante de una pantalla: teléfono móvil, televisión...
- Hablar con otras personas nos ayuda, comparte cómo te sientes.
- Busca alternativas a las actividades que has dejado de hacer a causa de las limitaciones establecidas por la pandemia., aprovecha y aprende a hacer algo nuevo: tocar un instrumento...

SUGERENCIAS PARA AFRONTAR LA SITUACION ACTUAL

COMPRENDE, CONOCE Y ACEPTA LA REALIDAD

Es importante estar informado/a sobre la situación de pandemia, para poder aceptar, comprender y cumplir las medidas impuestas.

ATIENDE A TU ESTADO EMOCIONAL

Atiende, reconoce y acoge con afecto tus pensamientos y emociones. Es importante dar cabida y comprender nuestro estado emocional.

BUSCA LA COMPLICIDAD DE QUIEN TE ACOMPAÑA.

Comparte tu malestar con tu familia y amigos/as. También con tus monitores/as, ellos están siempre listos para escucharte.

DESCUBRE EL VASO "MEDIO LLENO".

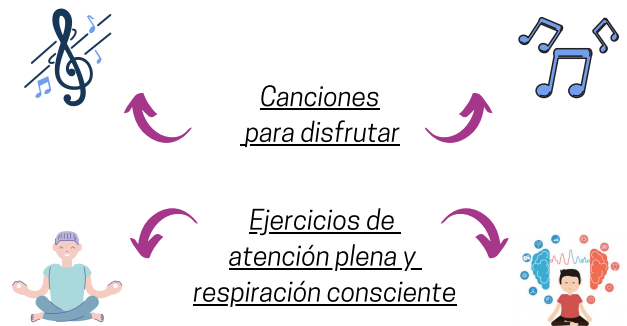
La pandemia ha conllevado a cambios drásticos en nuestra vida, pero ha traído consigo aportaciones positivas. ¡Identifícalas!

CUIDA TUS EMOCIONES ADOLESCENTES

El grupo de tiempo libre educativo es un contexto idóneo para dar cabida a tus emociones y fortalecer tus relaciones con los compañeros/as y los monitores/as.

Además, la situación de pandemia que estamos viviendo hace más necesaria, si cabe, esta cuestión.

Así, te invitamos a que aproveches ese espacio para cuidarte y centrarte en tu estado emocional. Además, a continuación te presentamos algunos recursos que pueden ayudarte en tu proceso de cuidado. Haz click en cada dibujo y accederás a los vídeos. ¡Disfruta!



ESCÚCHA (TE).
VALÓRA(TE).
CUÍDA(TE).



IRIZPIDEAK ZEURE BURUA ZAINTEKO: EMOZIONAK KUDEATU

- Kirola egin. Era egokia da zeure burua arnasteko eta gogorrak diren emozioak askatzeko.
- Arnasketa kontziente praktikatu. Horretarako eraman arreta zure arnasketara. Behatu baino ez duzu egin behar. Mantendu minutu batez.
- Aukeratu zure gustukua den abesti, idatzi edo irudi bat. Erabilgarriak izango dira lasaitzeko urduri, haserre edo beldur sentitzen bazara.
- Saiatu gauzak astiroago egiten: jan, ibili, hitz egin. Uruduri gaudenean gauzak azkar egiteko joera dugu-eta.
- Murriztu pantaila baten aurrean zauden denbora: kontuz ordenagailu, telebista eta eskuko telefonoarekin!
- Beste pertsona batzuekin berba egitea lagungarria da: tartekatu besteekin zure emozioak eta bizipenak.
- Egoera honetan ekintza batzuk ezin dira egin, beste batzuk, oster, bai. Bilatu ekintza berriak: musika tresna bat jotzen ikasi...

PROPOSAMENAK AURRE EGITEKO EGOERA HONI

EZAGUTU ETA ONARTU EGUNGO EGOERA

Oso garrantzitsua da egungo egoera ezagutzea. Eta ezinbestekoa da proposatutako segurtasun neurriak mantentzea.

ZAINDU ZEURE ARLO EMOZIONALA

Behatu eta onartu zeure sentimenduak, pentsamenduak eta emozioak. Sentitzen duzuna kudeatu ahal izateko lehendabiziko urratsa onartzea da.

BILATU PERTSONA URKOEN LAGUNTZA

Tartekat zure egonezina zeure inguruko pertsonekin: familia eta lagunak. Berba egin ahal duzu zure begiraleekin ere. Haiek zu entzuteko prest daude.

ASMATU EGOERA HONEK DAKARTZAN AUKERAK.

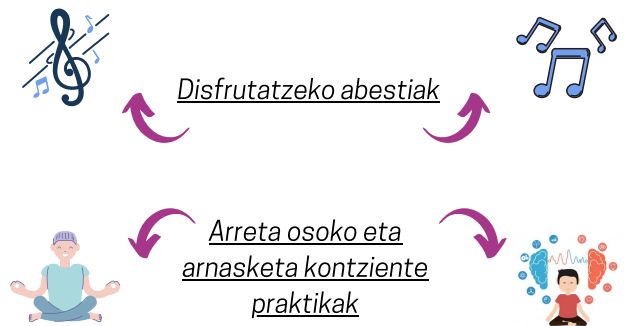
Pandemia honek mugak ezarri dizkigu, alabaina, aukerak ere badaude. Bilatu aukera berri haiek. Zertarako izan ahal da une egokia egoera berezi hau? Bilatu ekintza berriak.

EMOZIOAK ZAINTEZEN NERABEAK

Eskaut taldeak lagundu ahal duzu zeure emozioak kudeatzen. Zure begiraleekin berba egin ahal duzu, eta baita zure taldeko lagunekin ere. Aprobetxatu!

Pandemia egoera luzatzen ari da, eta luzapen honek gudan eragina dauka. Zaindu zeure burua!

Beraz, azpimarratu nahi dugu arlo emozionalaren garrantzia. Hemen zeure emozioak kudeatzeko lagungarriak izan ahal diren tresna batzuk topatuko dituzu. Klikatu irudi bakoitzean bideoak ikusi ahal izateko. Eta ondo pasa!



**ENTZUN,
ZAINDU,
MAITE
ZEURE BURUA!**

