



1. Lo importante es pensar en el presente.

Esta situación pasará.

¡Solo tenemos que resistir un poco más!

2. Confía en ti.

Eres una persona con muchas capacidades.

Cuando te sientas mal,
piensa en mensajes positivos
para animarte.

Por ejemplo:

- ¡Qué bien lo estoy haciendo!
- ¡Lo voy a conseguir!

3. Habla con personas importantes para ti.

Habla con otras personas
y diles cómo te sientes.

Habla con las personas que viven contigo
o llama por teléfono a quien está lejos.

La tecnología te ayuda a estar conectado.

4. Participa en acciones ciudadanas.

Únete a los aplausos a los médicos
o comparte desde tu ventana
tus iniciativas de apoyo.

¡Todos somos parte de una comunidad!

5. Mantén el control y la calma

Si estás nervioso respira
y mantén la calma
en esta situación.

6. Sigue una rutina

Te ayudará a tener hábitos saludables.

Por ejemplo: come sano,
haz ejercicio, ponte guapo o guapa...

7. Prueba nuevos retos

Haz cosas que te gusten
y prueba a hacer cosas nuevas.

Por ejemplo: aprender a coser,
aprender a cocinar,
haz ejercicio o lee.

¡Así serás más autónomo!

8. Busca el lado bueno de las cosas.

Esta situación nos puede enseñar
muchas cosas buenas.

Te proponemos un ejercicio:

Piensa cada noche en 3 cosas buenas
que han pasado durante el día.

9. Sé responsable.

Es importante ser responsable
para estar sano

y no poner en peligro a los demás.

Tienes que estar a 2 metros
de otras personas en la calle
y lavarte las manos.

10. Sé solidario

Ayuda y haz cosas buenas
por los demás.



El Foro de Personas con Discapacidad
de Plena inclusión Castilla y León
te recomienda

 **10 ideas
para sentirte
mejor**





10 ideas para sentirte mejor



1. Lo importante es pensar en el presente

Esta situación pasará.

¡Solo tenemos que resistir un poco más!

#EstoyContigo



Plena
inclusión
Castilla y León



10 ideas para sentirte mejor



2. Confía en ti

Eres una persona con muchas capacidades. Cuando te sientas mal, piensa en mensajes positivos para animarte.

Por ejemplo:

- ¡Qué bien lo estoy haciendo!
- ¡Lo voy a conseguir!

#EstoyContigo



10 ideas para sentirte mejor



3. Habla con personas importantes para ti

Habla con otras personas y diles cómo te sientes.

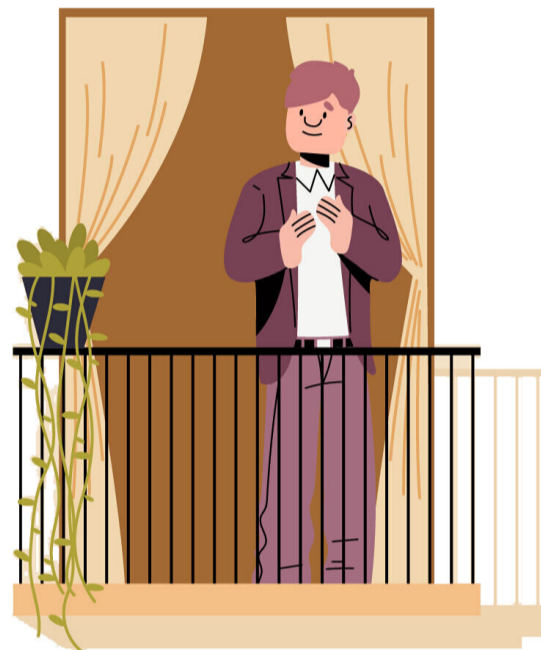
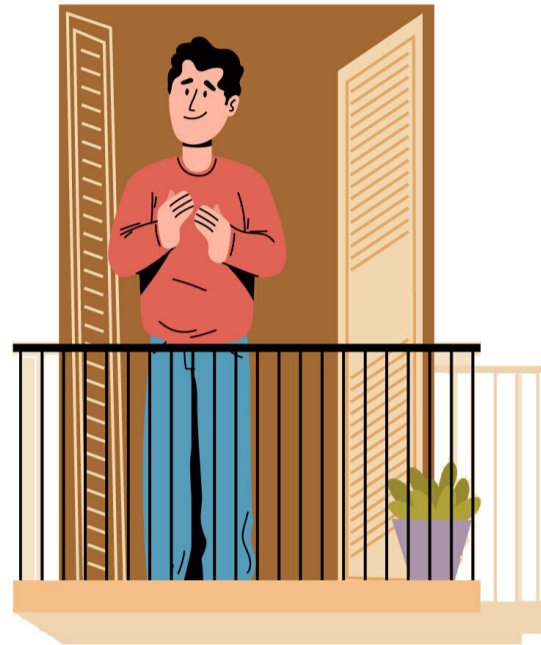
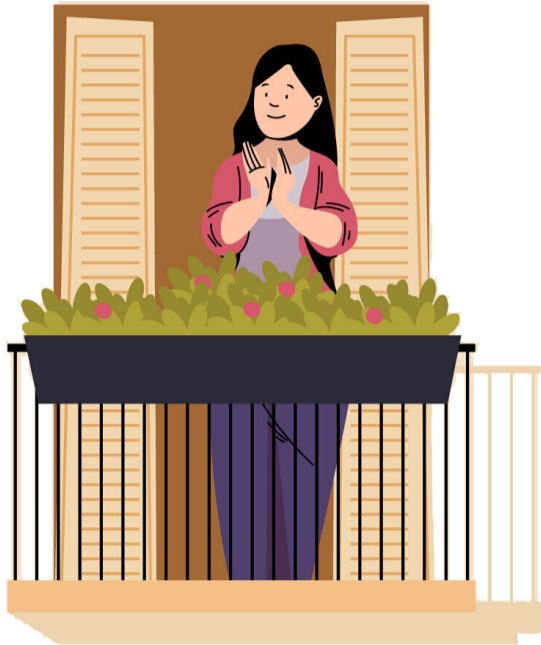
Habla con las personas que viven contigo o llama por teléfono a quien está lejos.

La tecnología te ayuda a estar conectado

#EstoyContigo



10 ideas para sentirte mejor



4. Participa en acciones ciudadanas

Únete a los aplausos a los médicos
o comparte desde tu ventana
tus iniciativas de apoyo.

¡Todos somos parte de una comunidad!

#EstoyContigo



**Plena
inclusión**
Castilla y León



10 ideas para sentirte mejor



5. Mantén el control y la calma

Si estás nervioso respira
y mantén la calma
en esta situación.

#EstoyContigo



Plena
inclusión
Castilla y León



10 ideas para sentirte mejor



6. Sigue una rutina

Te ayudará a tener hábitos saludables.
Por ejemplo: come sano,
haz ejercicio, ponte guapo o guapa...

#EstoyContigo



Plena
inclusión
Castilla y León



10 ideas para sentirte mejor



7. Prueba nuevos retos

Haz cosas que te gusten
y prueba a hacer cosas nuevas.
Por ejemplo: aprender a coser,
aprender a cocinar,
haz ejercicio o lee.
¡Así serás más autónomo!

#EstoyContigo



10 ideas para sentirte mejor



8. Busca el lado bueno de las cosas

Esta situación nos puede enseñar muchas cosas buenas.

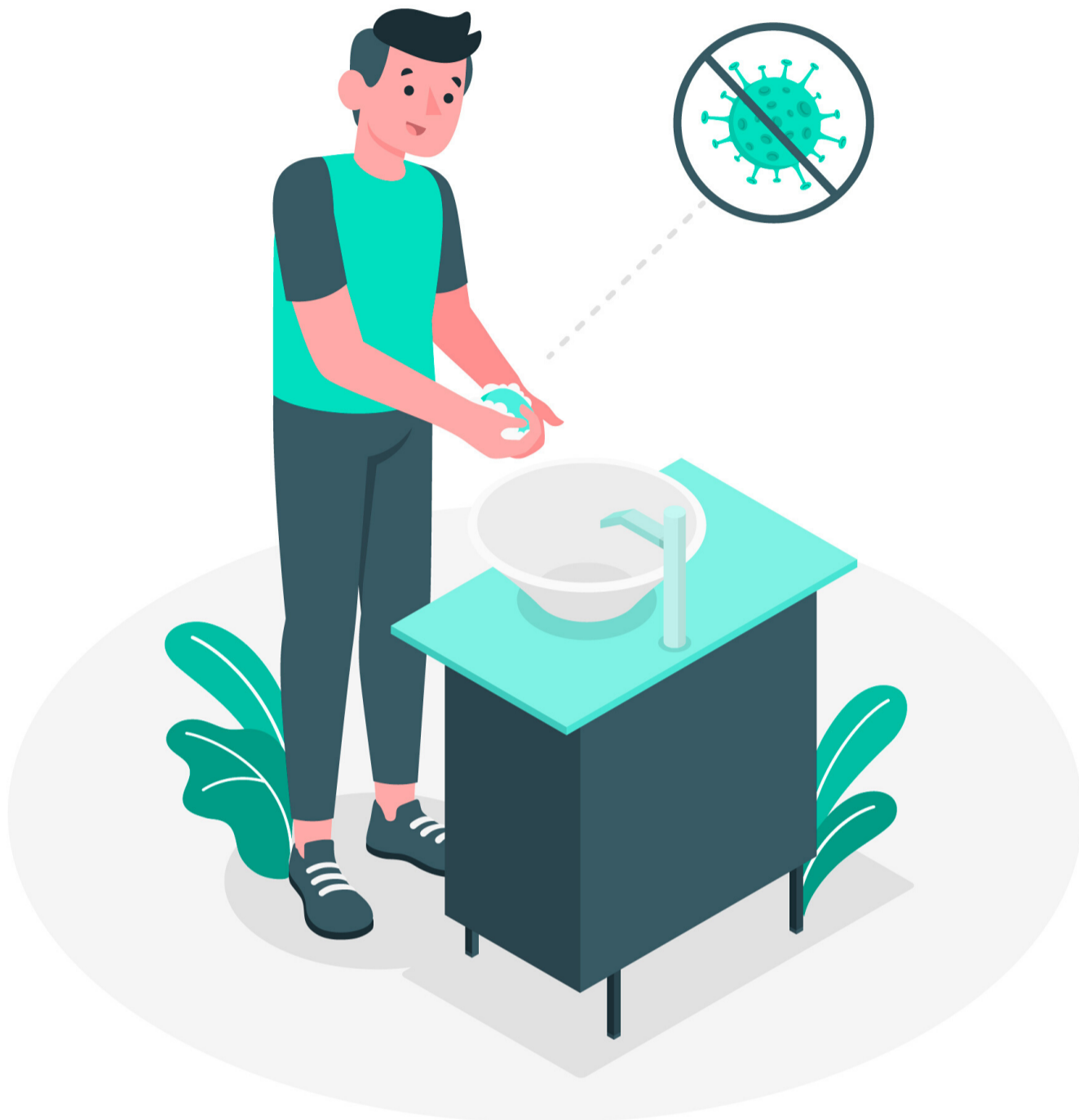
Te proponemos un ejercicio:

Piensa cada noche en 3 cosas buenas que han pasado durante el día.

#EstoyContigo



10 ideas para sentirte mejor



9. Sé responsable

Es importante ser responsable para estar sano y no poner en peligro a los demás. Tienes que estar a 2 metros de otras personas en la calle y lavarte las manos.

#EstoyContigo



10 ideas para sentirte mejor



10. Sé solidario

Ayuda y haz cosas buenas
por los demás.

#EstoyContigo