

### Tips para cuidar nuestras emociones



Para cuidar no solo tu salud física, sino también tus emociones te recomendamos:

- Tener paciencia: es tu actitud la que te ayudará. Quedarse en casa es ayudarnos entre todos.
- Si sos joven ten empatía con los que te rodean: tenés recursos.
- Mostrar sentimientos y miedos, validarlos y expresarlos: se puede hablar de esto.
- Obtener información de fuentes fiables.
- Tener una exposición prudente hacia las noticias, ojo con la INFODEMIA.
- Ver las noticias como máximo una vez al día, y evitar alimentar rumores.
- Tratar de evitar los gestos de discriminación o rechazo hacia otras personas afectadas y en cuarentena.
- Las rutinas y el orden son necesarios y dan seguridad.
- Buscar formas alternativas de comunicación y unión con los seres queridos, como llamadas y correos electrónicos.
- Evitar el catastrofismo, y la tentación de buscar asociaciones apocalípticas.

### RECUERDA: NO ESTÁS SOLO

Si tenés dudas mandanos un correo a [psicología@usal.edu.ar](mailto:psicología@usal.edu.ar)  
**Recuerda también que esto pasará y deberá dejar aprendizajes**

