

BENESTAR EMOCIONAL

O Equipo de Orientación Específico acaba de enviar ao instituto información para traballar diferentes aspectos relacionados co **Benestar Emocional** na Comunidade Educativa: Apuntámosvos aquí un breve resumo:

Construír unha rede afectiva.

√ Organizando tempos e espazos para falar: Do que está pasando, do que nos fai sentir e do que podemos aprender e facer.

Expresar o que nos pasa.

√ Preguntarnos e escoitarnos: Como nos atopamos? Que sentimos? Que pensamos? Como o levamos? Que precisamos?

√ Falar, escribir, debuxar, reflexionar, compoñer,... sobre os medos, as incertidumes, os sentimentos contraditorios, o presente, o futuro,...

Fortalecer a confianza propia.

√ Establecer rutinas para organizar a vida diaria e as tarefas, anticipando os cambios.

√ Garantir o coidado persoal e o contacto coa contorna exterior.

√ Estimular a participación en iniciativas cidadás, de apoio mutuo e a construción de iniciativas colectivas e retos.

E trae tamén unha mancha de recursos que seguro que algún deles pode ser de interese para ti:

UNICEF: [Coronavirus, 7 claves para protexer a saúde mental dos adolescentes](#)

SAVE THE CHILDREN: [CORONAVIRUS, 10 consellos para axudar a nenos e nenas a comprender o que están experimentando](#)

SERGAS: [Promover o benestar emocional na situación de emerxencia sanitaria por COVID-19](#)

CONSELLO XERAL DE PSICOLOXÍA DE ESPAÑA (COP): [Como afrontar o estrés pola crise do COVID e outras guías](#)

COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA (COPG): [Emerxencia sanitaria por covid-19. Información e materiais](#)

CRUZ VERMELLA: [Guía para a infancia e familias](#)

SOCIEDADE ESPAÑOLA PARA O AVANCE DA AVALIACIÓN PSICOLÓXICA (SEAEP): [Recursos de saúde mental e benestar emocional durante a crise do Coronavirus.](#)

EOEP RIOXA Baixa: [Xestión emocional. Autorregulación.](#)