

PLANEA. PIENSA CÓMO HACER LAS COSAS

Te aportará más sensación de

+ control y menos estrés.



Cada persona vivirá estas

fechas como

pueda.



PRESENTE

Los detalles y los

pequeños

momentos

son los que marcan la

diferencia.

<u>ACEPTA</u>

No te enganches

en el anhelo de lo que te gustaría. Esta Navidad es

diferente. De ti depende vivir lo

mejor que puedas estas fechas.



Deja ciertos temas para otro día y busca cosas alternativas... Recuerda anécdotas, prepara sorpresas,...

La risa es la mejor medicina.

Si has perdido a un ser querido, estas fechas serán complicadas.

<u>Estos consejos te ayudarán en tu duelo</u>.

Las emociones estarán muy presentes. Permítelas. Expresa. Comparte. Para el bucle. Haz una pausa. Si tienes **ansiedad**, piensa antes cómo manejarla. (Recurso para manejar ansiedad)

Servicio de Atención Psicológica Ayuntamiento de Daganzo