

HU
VN



ATENCIÓN PSICOLÓGICA A NUESTROS PROFESIONALES EN LA SITUACIÓN DE ALARMA ACTUAL

LO QUE HACEMOS CON NUESTRAS EMOCIONES PUEDE AUMENTAR O DISMINUIR NUESTRO SISTEMA INMUNE.
POTENCIAR LA AMABILIDAD, EL CARIÑO Y EL APEGO POSITIVO ACTIVA NUESTRAS DEFENSAS ANTE EL VIRUS.

1. BUSCA APOYO
2. DESCANSA
3. VALORA LO QUE HACES
4. DESCONECTA EN TU TIEMPO LIBRE
5. LEGITIMA LO QUE SIENTES
6. EVITA LA IMPULSIVIDAD
7. CUIDA LO QUE DICES Y COMO LO DICES
8. PROTÉGETE DE LAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS
9. CULTIVA EL AMOR
10. COMPARTE EL SUFRIMIENTO

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA EN LA WEB:
[HTTPS://WWW.HUVN.ES/](https://www.huvn.es/)**

ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUALIZADA

Déjanos tus datos y nos ponemos en contacto contigo:
atencionprofesionales.hvn.sspa@juntadeandalucia.es

Tel. 649 369 /600 149 369

Horario: de 9:00h a 14:00h

**PARA PODER CUIDAR
TENEMOS QUE CUIDARNOS.**