

Recomendaciones de afrontamiento para el alumnado de la UCA

S

A

P

Servicio de Atención
Psicológica y Psicopedagógica

Hábitos saludables



ALIMÉNTATE DE FORMA SALUDABLE Y REALIZA EJERCICIO LIGERO EN CASA

- HAZ RECORRIDOS MÁS LARGOS EN CASA
- ALGUNOS GIMNASIOS ESTÁN SUBIENDO RUTINAS A LA RED DE FORMA GRATUITA
- EXISTEN APLICACIONES PARA MÓVILES Y GUÍAS ONLINE
- LA WEB ESTÁ LLENA DE RECURSOS, APROVÉCHALOS



El



monotema

EVITA HABLAR CONSTANTEMENTE DEL TEMA, Y BUSCA SOLO INFORMACIÓN QUE PROVENGA DE FUENTES OFICIALES

- **COMO YA HEMOS DICHO, DESDE EL SAP ESTAMOS PREPARANDO LOS TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE DE FORMA ONLINE ¡ANÍMATE!**
- **BUSCA OTROS TEMAS DE CONVERSACIÓN**
- **LEE UN LIBRO**

Pautas de higiene

SIGUE LAS ORIENTACIONES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN QUE DICTAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

- **LÁVATE LAS MANOS**
- **NO SALGAS SI NO ES NECESARIO**
- **MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD**
- **SI SIENTES ALGUNO DE LOS SÍNTOMAS, PUEDES CONTACTAR CON ESTE NÚMERO:**

900 400 061



Busca apoyo

- APÓYATE EN TUS FAMILIARES Y AMIGOS/AS
- AYÚDALES TAMBIÉN A MANTENER LA CALMA
- NO INTERRUMPAS EL CONTACTO CON TUS COMPAÑEROS/AS (REDES SOCIALES, MENSAJERÍA INSTANTÁNEA)



Establece una rutina



SI NO PUEDES CONTINUAR CON LA RUTINA QUE TENÍAS PREVIAMENTE, ESTABLECE UNA RUTINA ADAPTADA A LA NUEVA SITUACIÓN

- LEVÁNTATE POR LA MAÑANA, DESAYUNA
- REVISA LA WEB DE LA UNIVERSIDAD, PUEDE HABER PROPUESTAS
- EN LA PÁGINA WEB DE LA BIBLIOTECA PUEDES ENCONTRAR CURSOS ONLINE
- ESTABLECE UN HORARIO DE ESTUDIO
- REVISA PERIÓDICAMENTE LA WEB DEL SAP,
ESTAMOS PREPARANDO TALLERES NO
PRESENCIALES

**Mantén una
actitud
positiva
y objetiva**

