

BOLETÍN nº15 SEGUIMOS CON VOSOTROS!!!



“No siempre podemos elegir la música que la vida nos pone, pero podemos elegir cómo la bailamos”

Esta semana el boletín viene muy completo. Para los profes, como estos días se os amontona el trabajo on-line, hemos encontrado un artículo donde algunos de vuestros compañeros muestran algunas herramientas para facilitaros esta labor. Para los jóvenes, la psiquiatra Anabel González, habla de nuestras emociones, ayudándonos a comprenderlas y darles un sentido. Y para las familias, (o quizás para todos) unas pautas para no dejarnos llevar por los atracones emocionales en estos días.

Un abrazo y cuidaros mucho y MÁSSSSS!!!!



PROFES

Teletrabajo: Ayuda “virtual” de otros profes. [Sigue leyendo:](#)

<https://bit.ly/2WE6qd1>



ADOLESCENTE

Cómo cuidar nuestras emociones para estar mejor. **Sigue leyendo:** <https://bit.ly/2UhdFGGr>



FAMILIAS

Cómo poner freno a los atracones emocionales en este encierro. **Sigue leyendo:** <https://bit.ly/2WGopzu>

TE PUEDE INTERESAR!!!



Universitat d'Alacant

La Universidad de Alicante La UA ofrece recomendaciones de alimentación para afrontar el confinamiento por el COVID-19.

Los consejos están dirigidos tanto a la población general como para embarazadas, personas mayores de 60 años, población con diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas...

Toda la info <https://bit.ly/3bmiQKF>

ÉCHALE UN VISTAZO!!!



M^a del ROSARIO HERNÁNDEZ CORRAL, PSICÓLOGA de la ASESORÍA
ADOLESCENTE DEL CENTRO14.

Para recibir el boletín en tu correo o cualquier consulta:

asesoriaadolescenterosario@gmail.com

Teléfonos: 965 14 96 66 // 965 14 96 83 // 965 17 51 27