

ASISTENCIA PSICOLÓGICA ANTE COVID19

Escrito por Carmen González Jefa Estudios Adjunta

Sábado, 25 de Abril de 2020 17:51 - Actualizado Sábado, 25 de Abril de 2020 17:54

Atendiendo a las instrucciones dictadas para este tercer trimestre, y para prevenir o paliar los efectos psicológicos que pueda ocasionar a la población esta situación, los miembros del departamento de orientación hemos querido recopilar algunos servicios que oferta de forma gratuita el Colegio Oficial de Psicólogos de Murcia.

Principalmente, se ofrece un servicio de atención psicológica gratuita dirigido al manejo del estrés y malestar con un número de teléfono para que cualquiera con esta necesidad pueda hacer uso de ello.

Horario del servicio: • De Lunes a Domingo de 09:00 a 22:00 horas, 200 profesionales a disposición de los ciudadanos. • Teléfono: 697445403



**Atención
psicológica
a la población
Covid-19**

Estos consejos te serán útiles:

Consejos psicológicos básicos para quedarse en casa durante la cuarentena por Covid-19



Encontrarle un sentido a quedarse en casa



Tener un sentido comunitario



Tener una rutina en casa organizada como antes

- Nos levantamos a una hora
- Tenemos horarios de comidas
- Planificamos tareas: trabajo, tareas del hogar, deberes, ocio, Tiempo de tv...
- Hacemos un poco de ejercicio
- Y siempre con niños, ancianos o personas a cargo

Q U E D A T E E N C A S A

Atención psicológica a la población

Covid-19

697 445 403

[PINCHA AQUÍ](#)

Después de esta situación saldremos con más sentido comunitario, con otra visión y valores de las cosas importantes

para descargar el decálogo de buenas prácticas en casa.