viure als pirineus

El psicòleg Miquel Alet ens explica com afrontar emocionalment el confinament

viurealspirineus | 19 de marzo de 2020

El confinament derivat de la situació d'emergència sanitària que ha provocat el COVID-19 pot tenir certes conseqüències emocionals. A mesura que passin els dies, la situació de reclusió ens pot afectar psicològicament i és per això que hem demanat al psicòleg alturgellenc Miquel Alet un seguit de consells i pautes per afrontar-ho.



També us enllacem el vídeo que ha penjat a les seves xarxes socials, encarat als adolescents. Les pautes de l'autor del llibre ***Ho estem fent bé?***, sobre reflexions en l'educació dels fills, poden anar molt bé en aquests moments complicats.

I molt important: part d'aquesta informació prové d'aquesta guia del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.