FRESENIUS MEDICAL CARE

Gestión Emocional y del Pensamiento

Recomendaciones de Tu Equipo NephroCare

· **Sé valiente** emocionalmente contra el miedo.

· **Ve posibilidades** donde otros sólo ven dificultades.

· **Inteligencia emocional**, usa tu tiempo en algo constructivo.

· **Cuida tus pensamientos**, según como piensas así te sentirás y actuarás.

· **Cuida tus palabras**, las palabras tienen poder. Habla en positivo.

· **Sé prudente**, mantente sereno.

· **Cuida tu salud emocional**, física y mental. Mantente enfocado.

· **No difundas** toda información que te llega, información que no puedes comprobar. Evita expandir el virus del miedo.

· **Escucha sólo información fiable**, contrastada, que emitan las autoridades sanitarias.

· **Filtra** la cantidad y calidad de fuentes de información. Los excesos de noticias nos llevan a crisis emocionales. Abundan las noticias falsas que generan pánico y comportamientos asociados.

· **No gires alrededor del problema**, esto no cura la epidemia, aumenta el estrés y te hace más débil.

· **Enfócate** en lo que sí puedes hacer. Así mantendrás la mente despejada.

· **Mantén la empatía**. Seamos una voz de aliento en el desierto de la incertidumbre que nos rodea.

NephroCare