

PÍNDOLES PER A AFRONTAR LA TRANSICIÓ CAP A LA NOVA NORMALITAT

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA.

TROBANT NOVES FORMES PER A SALUDAR-NOS

En la “nova normalitat” haurem de continuar mantenint la distància física entre nosaltres. Això implica que **haurem d'esperar una mica més per a donar-nos la mà, donar-nos dos besos o abraçar-nos.**

Potser heu viscut últimament situacions en les quals no sabieu com saludar o acomiadar-vos dels vostres amics i amigues o familiars sense tocar-los.

En aquesta píndola us proposem reflexionar sobre això i us compartim algunes **alternatives de salutació, que us poden ajudar a tenir una interacció agradable i afectuosa en què no us poseu en risc ni vosaltres, ni els altres.**

Trobeu la vostra nova manera de saludar! Fem entre totes i tots que la distància siga només física i no una distància social.



De quina manera voleu començar a saludar vosaltres?

Si la vida ens dóna llimones, fem llimonada!

Aquest contingut és de caràcter general i s'ofereix amb finalitats exclusivament informatius. Per tant, no substitueix en cap cas l'ajuda psicològica professional. Per favor, si el vostre malestar psicològic és molt intens i/o us interfereix de manera significativa, no dubteu a cercar atenció especialitzada.

Algunes institucions oficials en les quals s'ofereix atenció psicològica o informació sobre aquest tema són:

- Clínica de Psicologia de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyis): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>