

CUÍDATE EN CASA

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa



Estado Emocional

Ante el contexto actual, el Colegio Oficial de Psicología de Madrid, brinda una serie de consejos con el objetivo de mejorar el estado emocional de las personas, para poder afrontar de forma eficaz el malestar psicológico generado por brote de Coronavirus. [Saber más...](#)



Fuente: Colegio Oficial de Psicología de Madrid

Actividad Física Terapéutica.

Desde el COFPV se ofrecen recomendaciones para que todas las personas puedan mantenerse lo más activas posibles aun siendo limitado el espacio y los medios a su alcance. Éstas son algunas recomendaciones de actividad física terapéutica.

[Saber más...](#)

Fuente: Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco



Fatiga Visual

Es posible que estos días gran número de dispositivos formen parte de nuestra vida diaria de manera constante: Smartphones, tablets, ordenadores, televisión... El Colegio Nacional de Ópticos -Optometristas ofrece información para reducir la fatiga visual causada por la exposición prolongada a las pantallas. [Saber más...](#)



Fuente: Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas



Nutrición

En la población mundial se está dando una compleja situación frente al COVID-19. En principio, no tenemos anticuerpos que puedan atajar su actuación, además de no existir una vacuna todavía. Por todo ello, el consejo nutricional es clave en este preciso momento. [Saber más...](#)

Fuente: Sociedad Internacional de Inmunonutrición

CENTRO DE SERVICIOS PARA JÓVENES

Seguimos estando contigo a través de:

Telf. [91 618 16 16](tel:916181616) e-mail: cidoj@ayto-mostoles.es

www.mostolesjoven.es

www.facebook.com/MostolesJuventud

