



¿EL ENCIERRO TE PEGA MAL?



¿TRISTE?... ¿TE ABURRÍS?
¿NO PODES SALIR? ¿ENOJAD@?
¿TE SENTÍS DESMOTIVAD@?



⇒ ALGUNOS TIPS PARA BANCARLA ⇒


- ✓ **Buscá información** oficial para tener en cuenta la etapa sanitaria que se está atravesando y puedas **resolver inquietudes y evacuar tus dudas**.
- ✓ Recordá que hablar te permitirá **expresar tus emociones**.
- ✓ Planificá actividades diarias de tu interés, acorde a lo que podés, esto hará de tu día un día productivo.

Necesitamos de tus ideas, tu experiencia, participá de foros, armá carteleras con mensajes de prevención.

Tu aporte es muy importante, **TENEMOS QUE HACERLE FRENTE A LA PANDEMIA!**

Consejo Provincial de Niñez, Adolescencia y Familia (Co.Pro.NAF)

 copronaf.neuquen.gov.ar/

 [copronafnqn](https://www.instagram.com/copronafnqn)

La **SALITA CONFLUENCIA** invita a su población adolescente a comunicarse con ellos, a través de su instagram, ofrecen ayuda psicosocial online:

 [salud.mental.confluencia](https://www.instagram.com/salud.mental.confluencia)



mindesarrolloytrabajo.neuquen.gov.ar/