

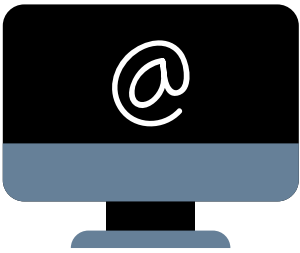
INSPIRA CONTIGO A LA DISTANCIA



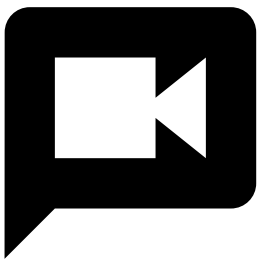
MATERIAL DISPONIBLE



WEBINARS Y/O CHARLAS



- Aprendiendo a manejar los CAMBIOS: ante nuestra nueva realidad
- Resiliencia: una mirada positiva ante un nuevo escenario de vida
- Control de las Emociones: enfrentando miedos y preocupaciones
- ¿Cómo manejar la Ansiedad por el Coronavirus?
- Técnicas para afrontar el ESTRÉS
- Límites y Fronteras ante la pandemia
- ¿Cómo mantenernos MOTIVADOS en tiempos difíciles?
- Calidad de Vida: física, mental y personal
- Volviendo a la Rutina en medio de la Pandemia
- TIPS sobre cuidado de la Salud Mental (Autocuidado)
- COVID19 Facts you need to know - 48:49 minutos



VIDEOS EDUCATIVOS

- Destrezas para el manejo de emociones - 21 minutos
 - Por: Dr. Diego E. Vázquez Fernández, PhD
- Coronavirus: Resiliencia y el manejo de emociones - 5:30 minutos
 - Por: Josyvette Barreto, MA

NEWSLETTERS Y/O ARTICULOS



- Cuarentena y el impacto en la Salud Mental
- Ansiedad ante una pandemia
- Estrategias de Autocontrol
- Qué hago con los niños en cuarentena
- ¿Cómo ayudo a mi hijo a calmar su ansiedad?
- Trastorno Obsesivo Compulsivo de mi hijo durante pandemia
- Medidas preventivas para personas de la tercera edad
- Sugerencias para el cuidado de envejecientes
- COVID19 y Trastorno Obsesivo Compulsivo
- Un Reto Más...Trabajar desde Casa
- COVID19, Trabajo Remoto y Niños en la Casa
- La resiliencia en tiempos de pandemia
- Salud Mental y Autocuidado
- Hábitos saludables durante la cuarentena
- Pasos para reducir el estrés durante la crisis del COVID19
- Los retos de la educación a distancia
- ¿Cómo promovemos la seguridad en nuestra familia?
- Padre: evalúa tus reacciones ante la crisis
- Depresión después de la pandemia
- Enseñanza familiar tras COVID19
- ¡Mi hijo cumple años y estamos en cuarentena!
- ¡Mi hijo tiene mucho miedo!
- ¿Qué valores puedo transmitirle a mi hijo en estos momentos?

Recuerda que ahora contamos con nuevas alternativas de servicio...

- *Servicio de psicología por teléfono* - vía telefónica con un profesional de la salud mental
- *Psicología Virtual* - Telemedicina (Accesible a través del celular, computadora o tableta)
- *Charlas/Intervenciones Online* - Servicio mediante herramienta virtual GoToMeeting.com

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM