



## #EMOCIONES

Sabemos que es difícil: frustración, soledad, aburrimiento, cambio de planes, incertidumbre... ¿muchas emociones de golpe, verdad? Intenta identificarlas y pide ayuda si lo necesitas.

## #RELACIONES AFECTIVAS

¡Reinvéntate! Las relaciones necesitan cercanía, pero esta puede conseguirse mediante llamadas, mensajes, whatsapp, redes sociales,...

No te olvides de extremar precauciones en su uso durante esta situación.

## #COMUNICACIÓN

Tanto tiempo sin salir de casa, la convivencia puede hacerse difícil... por eso la comunicación es importante, comunica cómo te encuentras con empatía y respeto, recuerda que tanto tu familia como tus amigos están pasando por lo mismo.

## #PLACERES

La nueva situación afecta también a tu intimidad, buscar espacios propios es difícil pero necesario. Respeta y que respeten la tuya.

Si decides practicar sexting hazlo de manera segura y consentida entre vosotrxs. También a distancia es prioritario el respeto, el cuidado y la corresponsabilidad.

**ASEXORA**  
Si tienes dudas o necesitas ayuda, contacta con nosotros.

asesora@cmpa.es

684 609 684

