

▫ [1]

▫ [2]

Puedes escuchar estas indicaciones en estos 2 archivos MP3:

▫ [\[3\]Cómo afrontar la cuarentena en casa \(1\)](#) [4]

▫ [Cómo afrontar la cuarentena en casa \(2\)](#) [5]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/bienestar-emocional>

#### Links

[1] [https://sanidad.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20200415/gestion\\_emocional.pdf](https://sanidad.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20200415/gestion_emocional.pdf)

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/saladeprensa/mediateca/videos/cuarentena-en-casa>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/archivos/gestion-emocional-1.mp3>

[4]

[https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/archivos/cuna\\_radio1.mp3](https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/archivos/cuna_radio1.mp3)

[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/archivos/gestion-emocional-2.mp3>