



INSTITUCION EDUCATIVA EL ROSARIO DE BELLO

¡COMO PROTEGEMOS NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA DEL COVID 19!

1. La empatía hace la diferencia: Es un tiempo para cuidarte y cuidar a los demás.
2. No minimices tus estrategias de afrontamiento: Eres capaz de afrontar situaciones difíciles.
3. Controla lo que puedes controlar; acepta lo que no está bajo tu control.
4. Debes estar atento: El no saber lo que va a pasar genera incertidumbre y emociones como la ansiedad; limita tu búsqueda de información al respecto a unos minutos al día.
5. Reconoce y utiliza las líneas de autoayuda a nivel territorial.
6. Usa la oportunidad de estar en casa para desarrollar actividades diferentes.
7. Cuida tus relaciones; manifiesta tus necesidades; pide apoyo emocional; cree en tus capacidades y la de los demás.
8. Identifica tu red de apoyo.

GESTION DIRECTIVA

**SISTEMA DE GESTION DEL TALENTO HUMANO - SGTH -
ORIENTACION ESCOLAR**

FUENTE: MINSALUD MARZO/2020