

¿CÓMO PROTEGER NUESTRA SALUD MENTAL?

LA EMPATÍA HACE LA DIFERENCIA:

Este es un tiempo para cuidarte y cuidar a los demás. Piensa que de tus actos puede depender el estado de otras personas, aún si no las conoces.



INFÓRMATE RESPONSABLEMENTE

Elige fuentes confiables y limita el acceso a noticias a una sola vez al día..

PIDE APOYO EMOCIONAL

Puedes pedir asistencia por líneas telefónicas disponibles o desde el colegio puedes solicitar atención psicosocial con la psicóloga (o) de la institución



EVITA EL AGOTAMIENTO

Haz ejercicio, come bien, mantente hidratado y trata de acceder a la naturaleza y luz solar

ESTA SITUACIÓN TIENE EL PODER DE TRANSFORMARTE Y FORTALECERTE PARA LOGRAR EL MÁXIMO DE TUS CAPACIDADES.

PAULA JOHANA BARRANTES
Psicóloga PEEP.