

## BOLETIN N° 9 EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

# ¿CÓMO MANTERNOS EMOCIONALMENTE SANOS MIENTRAS ESTAMOS EN CASA?



*La prevención mediante el aislamiento y hábitos de higiene ha sido un imperativo para evitar la expansión de la pandemia. Sin embargo, hoy llamamos también a todos los integrantes de la comunidad: profesores, directivos, asistentes, estudiantes y apoderados a ocuparnos de los efectos no siempre visibles de esta pandemia en la salud mental de nosotros mismos y de nuestras familias, pero desde nuestras casas.*

*Aquí dejamos pautas para ser EMOCIONALMENTE SANOS*

## Cómo gestionar tus emociones



por el  
COVID-19



### Información la justa

Mantente informado con fuentes fiables y originales



### Elige actividades que te gusten

Que te proporcionen emociones positivas



### Haz ejercicio en casa

Mejorará tu salud y estado de ánimo



### No olvides reír

Es importante usar el sentido del humor



### No te dejes llevar por los demás

Controla tus emociones y tu conducta



### Sigue una rutina de sueño y alimentación

Parecida a la de antes del coronavirus





## ¿CÓMO PUEDES AYUDAR A OTRO FAMILIAR?

# PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

1. *Pregunta:* ¿Qué puedo hacer por ti?
2. *Escucha:* Evita dar consejos, habla poco
3. *Acompaña:* Apoya con tu presencia activa
4. *Expresa:* Permite que las emociones afloren
5. *Respeta:* Acoge con naturalidad lo que se te confía
6. *Invita:* Da seguridad de que estarás ahí otra vez

**EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR**