



CONSEJOS DE BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN PANDEMIA

AUTOCAUIDADO

- SÉ RIGUROSO(A) CON EL LAVADO DE MANOS Y USO DE MASCARILLA.
- ALIMÉNTATE SANAMENTE .
- INCLUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TUS RUTINAS.
- DUERME A LO MENOS 8 HORAS.
- CULTIVA PENSAMIENTOS POSITIVOS
- MANTÉN UNA MENTE RESILIENTE.
- EVITA LA SOBREENFORMACIÓN.
- IDENTIFICA TUS EMOCIONES Y ACÉPTALAS.
- PIDE AYUDA SI LA NECESITAS.
- PERMÍTETE SER ESCUCHADO (A)
- ORGANIZA JUEGOS U OTROS EVENTOS FAMILIARES EN CASA.
- COMUNÍCATE CON TUS AMIGOS Y/O COMPAÑEROS POR VIDEOLLAMADA U OTRO CANAL.



BUEN TRATO

- TEN UN TRATO AMABLE CON TU FAMILIA.
- SÉ RESPETUOSO CON TUS COMPAÑEROS (AS) Y DOCENTES DURANTE LAS CLASES ONLINE.
- SÉ PACIENTE Y COMPENSIVO(A) CON LOS OTROS Y OTRAS.
- DURANTE SITUACIONES DE CONFLICTO, INTENTA MANTENER LA CALMA CON AYUDA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE.
- SI EN UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO PIENSAS QUE PERDERÁS EL CONTROL PUEDES RESPIRAR, DETENERTE E IR A OTRA HABITACIÓN O LUGAR DE LA CASA.



CONTENCIÓN EMOCIONAL

- ESCUCHA ACTIVAMENTE , SIN INTERRUMPIR, MIRANDO AL OTRO U OTRA DIRECTAMENTE A LOS OJOS, EN UN ESPACIO DE INTIMIDAD EMOCIONAL.
- MANTÉN UNA ACTITUD EMPÁTICA QUE PERMITA ENTENDER LOS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES DEL QUE HABLA.

