



EL NAZARENO



MATERIAL DE DIFUSIÓN SOBRE
SOPORTE EMOCIONAL FRENTE AL
COVID-19 PARA LA COMUNIDAD
EL NAZARENO



EL NAZARENO

i INFORMACIÓN PARA ESTUDIANTES!



La situación de confinamiento debido a la pandemia puede generar que sintamos miedo, angustia, ansiedad, incertidumbre, entre otras emociones.

A continuación, se presentan algunas **estrategias** que pueden **ayudar a sobrellevar esta situación.**



¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO FRENTE AL COVID-19?



Pérdida de libertad

Afectación económica

Incertidumbre

Impotencia

Sensación de soledad

Miedo

Desánimo

Sobrecarga laboral

Ansiedad

Agotamiento

Estrés



ALGUNOS CONSEJOS



Si estás teniendo problemas para concentrarte en las actividades de aprendizaje, ten en cuenta que es normal que los niveles de atención, concentración y productividad disminuyan durante épocas de crisis.

1



Si te sientes abrumado(a) por tus emociones, empieza por reconocerlas y validar lo que sientes. Toda emoción es importante.

2



Si en algún momento sientes que alguna emoción es muy intensa, busca actividades que funcionen para ti: haz ejercicios de respiración, jugar con tu mascota, escuchar música, pararte unos minutos bajo el sol, bailar, etc. Calmar la mente es un primer paso para retomar las actividades cotidianas.

3



ALGUNOS CONSEJOS



Para organizarte y disminuir la **incertidumbre**, puedes generar rutinas para las actividades de tu casa y del Instituto. Considera metas cortas que puedas alcanzar.

4



Distribuye las actividades de la casa en familia.

Elabora un horario en casa para organizar actividades en las que también consideres las de descanso, el cual deberás comunicar para que pueda ser conocido y respetado por los miembros de tu familia.

5



Genera espacios de diálogo con tus familiares y amigos.

Compartir sentimientos ayuda a aliviar el estrés.

6





ALGUNOS CONSEJOS

Evita la **sobreexposición a las noticias sobre la pandemia**, para prevenir el estrés y ansiedad

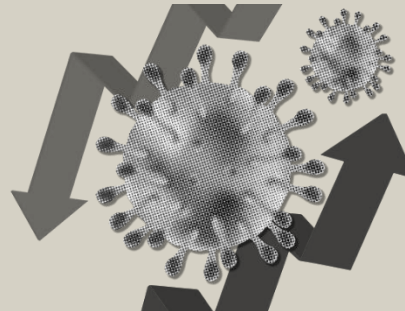
7



Recurre siempre a **fuentes oficiales** que brinden información fiable sobre el COVID-19. Algunas son las siguientes:

8

- <https://covid19.minsa.gob.pe/index.asp>
- <http://www.Gob.pe/coronavirus>



Solicita ayuda profesional si sientes que tus emociones son **muy intensas** y están presentes por un periodo largo de tiempo.

9



LÍNEAS DE APOYO



Psicólogos Contigo <https://is.gd/oXiBQK>

Grupo de especialistas en salud mental que brinda apoyo psicológico gratuito en situaciones de emergencia. Ingresar al enlace para llenar el formulario y un profesional se contactará contigo por teléfono.



Línea 113, opción 5

Apoyo y orientación psicológica del Ministerio de Salud.



Línea 100

Si eres víctima o testigo de violencia, comunícate con la Línea 100 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP).



Línea 119

Para comunicarse con familiares lejanos y amigos a través de un mensaje de voz del Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones (MTC).

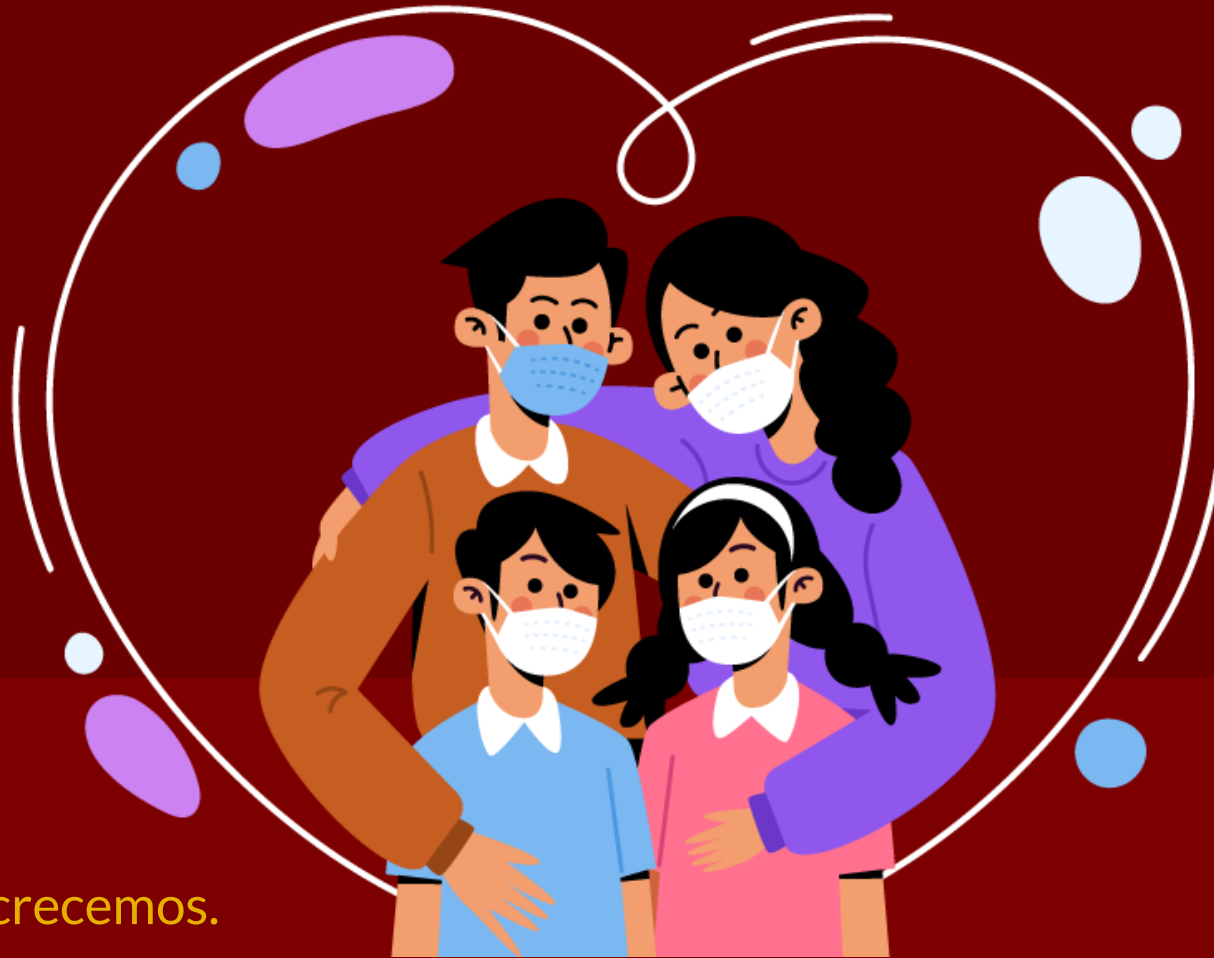


Promoción y Bienestar Estudiantil de El Nazareno

En caso de requerir algún tipo de apoyo o consulta emocional del Instituto El Nazareno puede comunicarse el área de Promoción y Bienestar escribiendo al correo: pbe@iesppelnazareno.edu.pe



JUNTOS NOS CUIDAMOS Y PROTEGEMOS A LOS QUE QUEREMOS





EL NAZARENO

Educamos, crecemos.

www.iesppelnazareno.edu.pe