

¡LA SALUD Y EL BIENESTAR ES LA PRIORIDAD!

Las y los docentes, están pasando por situaciones de estrés y ansiedad, ocasionados por la nueva modalidad de trabajo a distancia, el aumento de la carga laboral y la percepción de un escaso reconocimiento a su labor docente, por eso es importante:



¡ATENCIÓN!

Los niños, niñas y adolescentes pueden tener distintas reacciones frente a la pandemia, por ello sugerimos algunas estrategias a tener en cuenta:

1

Hablar con ellos y ellas
Tómate tu tiempo y escúchales



2

Supervisar el acceso a la Tv y a las redes sociales
El uso excesivo puede ser contraproducente



3

Jugar con ellos y ellas
Ayudará a establecer confianza



4

Establecer rutinas y actividades con anticipación
Contribuirán con su proceso de formación



5

Incluir una dieta balanceada para toda la familia
Comer saludable ayuda a prevenir enfermedades



6

Busca prácticas de crianza positiva
El buen trato garantiza su desarrollo





ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA CALMA EN TIEMPOS DE COVID 19

1



CAMINAR:

Permite relajarte, además de brindarte tiempo para reflexionar sobre un problema

2



RESPIRAR:

Realizar respiraciones profundas y lentas desde la zona del estómago; ayudará a relajarte y a estimular tu sistema nervioso



3

SONREIR:

La risa promueve la generación de endorfinas, una sustancia segregada por el cerebro que permite la sensación de satisfacción



Intente despertarse y dormirse a la misma hora



Resuelva desafíos mentales como crucigramas, sudokus o rompecabezas



Levántese y vístase. Sirve para sentir que su día tiene un inicio

SI SOY UNA PERSONA ADULTA MAYOR ¿QUÉ CUIDADOS DEBO TENER ?



Infórmese por medios oficiales sobre las noticias y máximo 2 veces al día



Respete sus horarios de alimentación



Elaborar un cuadro con las actividades que puede realizar durante los días

4 FORMAS PARA LLEVAR UNA MEJOR CONVIVENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA



1

Distribuir de forma equitativa los quehaceres del hogar y el cuidado de los hijos e hijas



2

Conservar los momentos de privacidad e individualidad

3

Buscar espacios de intimidad para la pareja



4

Contribuir por la armonía del hogar, promover relaciones de buen trato

