



PERÚ

Ministerio
de Educación

MATERIAL DE DIFUSIÓN SOBRE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL A ESTUDIANTES DE LA EESP. "LA INMACULADA"

2020



PERÚ

Ministerio
de Educación

Información para docentes

La situación de confinamiento debido a la pandemia puede generar que sienta miedo, angustia, ansiedad, incertidumbre, entre otras emociones. A continuación, se presentan algunas estrategias que pueden ayudar a sobrellevar esta situación

1. 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.

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

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



PERÚ

Ministerio
de Educación

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

5. Distribuye las actividades de la casa en familia. Elabora un horario para organizar las actividades en las que también se considere un tiempo de descanso para uno mismo que sea respetado por los demás miembros de la familia.

6. Genere espacios de diálogo con sus familiares y amigos. Compartir sentimientos ayuda a aliviar el estrés.

7. Evite la sobreexposición a las noticias sobre la pandemia para prevenir el estrés y ansiedad.

8. Recorra siempre a fuentes oficiales que brinden información fiable sobre la COVID-19. Algunas son las siguientes:
<https://covid19.minsa.gob.pe/index.asp> <https://www.gob.pe/coronavirus>

9. Solicite ayuda profesional si siente que sus emociones son muy intensas y están presentes por un periodo largo de tiempo.



Líneas de apoyo

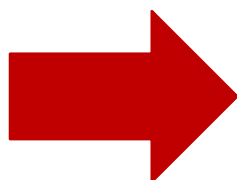


PERÚ

Ministerio
de Educación

- <https://is.gd/oXiBQK> (Psicólogos contigo)
 - ▶ Grupo de especialistas en salud mental que brinda apoyo psicológico gratuito en situaciones de emergencia. Ingresas 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)

Páginas web de apoyo



Organización Mundial de la Salud (<https://bit.ly/2zpwgbf>)
Ministerio de Salud del Perú (<https://covid19.minsa.gob.pe/>)
Gobierno del Perú (<https://www.gob.pe/coronavirus>)