



LICEO JOSÉ VICTORINO
LASTARRIA

Salud Mental en tiempos de Pandemia

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR



Higiene psicológica ante el Coronavirus

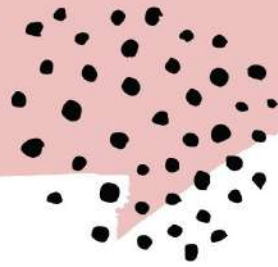
**1. IDENTIFICA LOS
PENSAMIENTOS
INTRUSIVOS Y
DISTORCIONADOS**



2. Identifica tus emociones y aceptalas

El miedo y la preocupacion son emociones normales, no quieras no tenerlas pero tampoco te refugies en ellas.





3. Evita la sobreinformación

y la que recibas que sea de fuentes oficiales, no hace falta estar informado hora tras hora, basta con dos veces al día para estar informado.

El exceso de información solo incrementa nuestras emociones negativas.



**4. NO CONTRIBUYAS A
PROPAGAR EL MIEDO Y
AUNQUE SEA DIFÍCIL
INTENTA HABLAR DE OTROS
TEMAS**

**5. MANTEN UNA ACTITUD
POSITIVA Y OBJETIVA.
INTENTEMOSLO**

Ejercicio:

**Pon una música suave, busca un
lugar comodo y sigue tu
respiración durante 10 min.
concentrate solo en tu
respiración.**

Te ayudará a calmar tu mente