



¿CÓMO ESTAMOS?

El contexto que hemos vivido este año ha generado muchos efectos, lamentablemente no sólo en nuestras rutinas sino también en nuestra salud física y mental.

La idea es presentarte algunas señales de alerta para chequear ¿cómo estás? Y ¿cómo están otros?

y visualizar si necesitan ayuda para resolverlo



ATENTOS AL CUERPO Y SUS SEÑALES DE ALERTA:

- Sin energía o fatiga varios días
- Dolor muscular
- molestias gastrointestinales
- Llanto fácil ... no logra controlarlo
- Latido del corazón acelerado
- Respiración entrecortada si razón aparente
- Cambio marcado de conducta



ATENTOS AL CUERPO Y SUS SEÑALES DE ALERTA:

- Alteración del sueño (cuesta dormirse, sueño intermitente, exceso de somnolencia)
- Alteración de la alimentación (comer mucho más que antes o dejar de comer)
- Temblor del cuerpo
- Se observa muy acelerado, energético o alterado
- Realiza conductas de riesgo, no mide las consecuencias para si mismo/a ni para los otros



ESTAR ATENTOS A NUESTROS PENSAMIENTOS

- Creer que no puede controlarse
- Dificultad para visualizar lo que está pasando, logras ver sólo un punto de vista de la situación
- Dificultad para concentrarte, bajando tu rendimiento/eficiencia
- No permitirse estar mal
- No compartir lo que me pasa
- No ver sentido al colegio ahora

ESTAR ATENTOS A NUESTROS PENSAMIENTOS

Estar atento a comentarios o pensamientos:

- Todo da lo mismo
- No vale la pena esforzarse
- Mejor me muero
- No tiene sentido seguir
- Ideas muy catastróficas o negativas
- Temor a repetir este año





ATENCIÓN A LAS EMOCIONES

- Tener temor o preocupación permanente
- Cambio brusco entre alegría y tristeza
- Nervioso o tembloroso en reiteradas ocasiones
- Ansiedad o angustia de manera frecuente
- Sentimientos de soledad
- Susto ante la incertidumbre
- Sentirse agobiado

ATENCIÓN A LAS EMOCIONES

- Aislarse, no querer contacto con amigos/familiares
- Irritabilidad
- Miedo paralizante
- Desmotivación
- Desánimo - sin energía
- Baja tolerancia a frustración





ATENCIÓN

Si sientes que muchas de estas señales están presentes en la mayor parte de tus días

BUSCA APOYO

En el hogar habla con tus padres

En nuestro colegio puedes contactarte con el equipo de apoyo o pedir orientación a tu profesor/a jefe