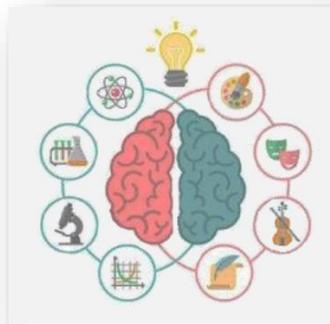


La situación de aislamiento social provocado por la pandemia del COVID - 19 ha despertado algunos **sentimientos y pensamientos** que pueden afectar en nuestra calidad de vida.

- Miedo.
- Frustración.
- Enojo.
- Ambivalencia.
- Desorganización.
- Aburrimiento
- Tristeza.
- Sentimiento de soledad.
- Sensación de encierro.



Por ello es importante abordar **acciones de prevención y cuidado de nuestra salud física y mental** para así enfrentar juntos esta situación:

¡Algunas actividades que debemos realizar!

1. Mantengamos la calma, buscando un lugar tranquilo para sentarte y relajarse. Haga respiraciones largas y profundas.



2. Utilicemos un lenguaje sencillo y apropiado si tenemos niños en hogar. Asegúrales que esto es temporal y que si estamos en casa es para protegernos.

3. Realizamos actividad física apoyando en las labores de casa.



En estos momentos el cuidado y la tranquilidad emocional son importantes para encontrar el equilibrio y mantener la calma.



4. Juguemos en familia, para estrechar lazos fraternales, mejorar la comunicación y manejar emociones.

5. Hagamos con nuestra familia, conservando la calma en todo momento.



6. Establezcamos horarios y rutinas, teniendo en cuenta que participen todos los miembros de la familia por ejm: desayunar, jugar, estudiar, comer, ver películas, leer, cenar, hacer ejercicio, etc.

¡Recuerda!

Si sientes que la situación te desborda, **contáctate** inmediatamente con **profesionales en salud mental**, quienes te ayudarán de una manera inmediata



EQUIPO DIRESA CAJAMARCA

3. 976637378 Psic. Aldo Montoya Ríos
Coordinador DIRESA - Estrategia de Salud Mental
4. 986271628 Psic. Lino Leiva Orillo
Integrante Equipo de Salud Mental – DIRESA
5. 997928353 Psiquiatra Carmen Calderón Musante
Centro de Salud Mental Comunitario Esperanza de vida
6. 996786102 Psic. Dany Paredes Llavilla
Centro de Salud Mental Comunitario Esperanza de vida
7. 929726430 Psic. Jimmy Vargas Silva
Coordinador de Salud Mental – Red de Salud Celendín
8. 944499888 Psic. Fanny Rojas Ruíz
Coordinador de Salud Mental – Red de Salud San Marcos
9. 952938616 Psic. Nury Medina Pariente.

EQUIPO DRE CAJAMARCA

1. 944 202 088 Psic. Himelda Magaly Vilca Rojas
Especialista Regional en Convivencia Escolar
2. 947 156 191 Psic. Katherin Yudith Espíritu Romero
Apoyo en Convivencia Escolar

En casos de violencia escolar o contra la mujer



NUEVA LÍNEA SÍSEVE?

0800 - 76-888



El Paso Pasa

