

BOLETÍN INFORMATIVO 2-2021: REGRESO SEGURO "YO ME CUIDO, TE CUIDO ¡NOS CUIDAMOS!"



EMPATÍA

¿Por qué es importante la empatía en tiempos de coronavirus?

Cuando practicamos una actitud empática con nuestro entorno, ya sea familiar, escolar o laboral todos podemos entendernos mejor, nos volvemos más tolerantes y nos sentimos más acompañados.

La empatía es un acto solidario para ayudar a otras personas en sus dificultades. Cuando practicamos este valor, la empatía, crecemos juntos hacia un bienestar en comunidad.

En tiempos de pandemia la empatía ha sido un elemento clave para que el gran porcentaje de personas en el mundo puedan organizarse para sobrellevar la situación de emergencia sanitaria por Covid 19.

AUTOCUIDADO

El autocuidado está relacionado con acciones responsables para cuidar mi salud física y emocional.

Estas acciones van a ayudar a disminuir el riesgo de contagios y fortalecerán las probabilidades de mantenerse sano.

Existen acciones de autocuidado que pueden ayudarte a llevar a cabo esta práctica. Son acciones que promueven los estilos de afrontamiento positivo ante una situación adversa. Te compartimos 5 acciones para autocuidarse:

- 1.- Descansar las horas necesarias
- 2.- Limitar la exposición a noticias de manera permanente.
- 3.- Mantener una alimentación balanceada, lo que incluye la ingesta de agua.
- 4.- Practicar actividades que ayuden al cuerpo y la mente a descomprimir las tensiones.
- 5.- Respetar los protocolos e indicaciones de la autoridad sanitaria.



COMUNIDAD

La pandemia de Covid 19 ha impactado a toda la comunidad mundial. Juntos hemos compartido un año 2020 desafiante y complejo para la comunidad escolar

Por esto es importante que como comunidad educativa podamos apoyarnos en el cuidado de cada uno de los miembros que forman parte de este grupo humano.

Como Comunidad Altomonte todos somos responsables de promover un regreso seguro respetando las indicaciones, orientaciones y normas que ha decretado la autoridad sanitaria.

Juntos podemos cuidarnos y hacer posible un

REGRESO SEGURO A CLASES.

