

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

De acuerdo a las orientaciones para el regreso seguro a la prestación del servicio educativo de manera presencial estipuladas en la Resolución 777 y Directiva Ministerial 05 del 2021, se adoptan las siguientes medidas para el cuidado de la salud mental:

- a. Antes de salir, atienda las emociones y pensamientos que le generan la idea de salir, planifique las actividades que realizará fuera de la casa y la forma en que se movilizará, así como las medidas de protección que empleará.
- b. En el espacio público procure mantener una actitud positiva, concéntrese en realizar las actividades planeadas, preste atención constante a los posibles riesgos y el uso adecuado de sus elementos de protección.
- c. Cuando regrese a casa priorice los protocolos de higiene y desinfección, y tómese un tiempo para considerar el impacto emocional que le generaron las actividades en el espacio público y las medidas de protección.

En virtud de ello, la Institución Educativa San Pedro Claver km 16 ha establecido unas acciones que promueven la reflexión por parte de los integrantes de la comunidad educativa respecto a la importancia del fortalecimiento de la salud mental, de la siguiente manera:

- ✚ Seguimiento por parte de Orientación Escolar a los estudiantes y familiares que requieran acompañamiento a nivel emocional derivadas de las dificultades propias ocasionadas por la pandemia.
- ✚ Consultar las recomendaciones para el cuidado de la salud mental y la promoción de la convivencia en la flexibilización de la medida de aislamiento preventivo durante la pandemia por covid-19 en el enlace: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/final-cartilla-orientaciones-flexibilizacion-medidas-aislamiento240820.pdf>.
- ✚ Sensibilización a los estudiantes en las aulas durante las sesiones de clases presenciales (y educación en casa) por parte de los docentes y directivos haciendo énfasis en:
 - ✓ Uso correcto y permanente del tapabocas al interactuar con personas ajenas al núcleo familiar dentro y fuera de la Institución Educativa
 - ✓ Lavado frecuente de manos con agua y jabón durante la jornada escolar y al llegar a casa
 - ✓ Motivar a los miembros del núcleo familiar a aplicar las medidas para el cuidado de la salud mental.
- ✚ Elaboración y socialización de infografías alusivas a las medidas generales de cuidado de la salud mental con todos los integrantes de la comunidad educativa.



CUIDA TU SALUD MENTAL



Antes de salir atiende las emociones y pensamientos que te generan la idea de salir, planifica las actividades que realizarás fuera de casa y la forma como te vas a movilizar así como las medidas de protección que emplearás.



En el espacio público procura mantener una actitud positiva, concéntrate en realizar las actividades planeadas, presta atención constante a los posibles riesgos y al uso adecuado de tus elementos de protección.



Cuando regreses a casa cumple los protocolos de higiene y desinfección, tomate un tiempo para considerar el impacto emocional que te generaron las actividades en el espacio público.



COMPROMETIDOS CON LA VIDA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO CLAVER KM 16

“Paso a paso forjando la excelencia”