



ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE BACHILLERES

En esta etapa de contingencia, los cambios en la rutina diaria y en las nuevas condiciones de estudio pueden generar dificultades en tu comportamiento, generados en la mayoría de los casos por el estrés.

A continuación te presentamos algunas recomendaciones para combatir estos problemas causados por la crisis de salud mundial en la que nos encontramos.

ALGUNOS SÍNTOMAS



PROBLEMAS
PARA DORMIR



AUMENTO
O
DISMINUCIÓN
DEL APETITO



FALTA
DE
CONCENTRACIÓN





AUMENTO
DEL CONSUMO DE
SUSTANCIAS QUE
FOMENTAN
ADICCIONES




CAMBIOS
REPENTINOS
Y
CONSTANTES
DE HUMOR

RECOMENDACIONES

 Establece y respeta horarios para realizar tus estudios, para el tiempo de ocio y las actividades en casa. ¡Organízate!

 Dedicar tiempo a tu cuidado personal, a través de la meditación, sana alimentación y lo que más te haga sentir bien.

 Establece un lugar de trabajo agradable en casa, con buena iluminación.

 Mantén la comunicación con amigos, familiares y compañeros de clases. Estar separados no significa estar solos.

SI TIENES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS,
NO DUDES Y HABLA AL:

CONSEJO CIUDADANO: 55335533
CENTRO DE INTEGRACIÓN JUVENIL:
5545551212

¡Somos lobos grises, somos Bachilleres!