

A propósito del Autocuidado emocional, Hablemos sobre Resiliencia



Somos capaces de ser resilientes

-Cuando enfrentamos los problemas y aprendemos de los errores, así como cuando manejamos la presión. - Reconociendo, aceptando y expresando nuestras emociones y pensamientos. - Manteniendo una percepción positiva de la vida, es decir aprender de las experiencias negativas.



Trabaja en equipo:

-Fomenta las habilidades de comunicación, proporcionando un ambiente seguro para todos los miembros de la familia, en donde se establezcan metas, se expresen temores y se potencialicen las fortalezas de cada miembro de la familia, permitiendo el desarrollo del pensamiento critico y el cumplimiento de los logros propuestos.



Si lo necesitas, hablemos:

En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.

Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias 123, a la Línea Nacional de Salud Mental 018000113113, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al 106, al Hospital Mental de Antioquia 018000417474, a la Línea Toxicológica Nacional 018000916012. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana. También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal 3127506908, Secretaría de Salud y Protección Social (604)5562322, Comisaría de Familia (604)5562321 o Estación de Policía (604)5560619.

La resiliencia

Es la capacidad que tiene todo ser humano para adaptarse positivamente a situaciones difíciles, manteniendo un comportamiento perseverante y sacando provecho al máximo del evento vivido. Los individuos resilientes convierten los hechos negativos en desafíos, con el fin de experimentar cambios y mejorar su desempeño.



Fomentemos:

-Los espacios de autocuidado, sin importar el estar trabajando o estudiando en casa, es decir mantengamos horarios de alimentación fijos, así como los hábitos de higiene del sueño. -Dedica tiempo a conocerte, reconoce lo que te gusta y lo que te molesta. -Valora tus triunfos y no te castigues cuando no alcances tus metas, busca soluciones para lograrlos reconociendo tus talentos.

