MEDIDAS PARA EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Estas estrategias pueden ayudarte a mantener una buena salud emocional y a enfrentar mejor los desafíos diarios.

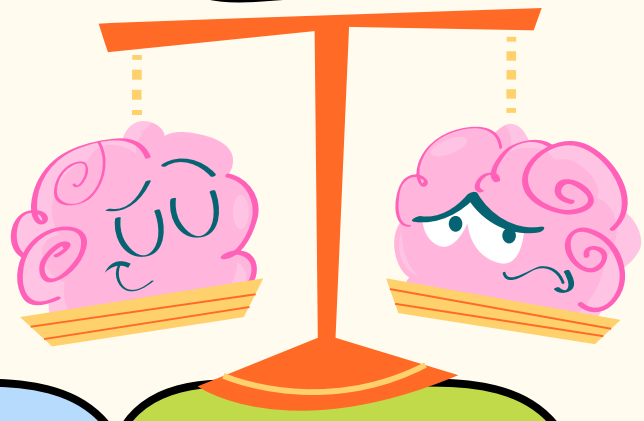
1 **Limitar el tiempo en redes sociales:** desconéctate de las redes sociales y dedica tiempo a actividades que realmente disfrutes y que te conecten contigo mismo.

2 **Alimentación saludable:** mantén una dieta equilibrada y saludable, ya que la nutrición adecuada puede influir positivamente en tu bienestar emocional.

3 **Escribir un diario:** escribir tus pensamientos y emociones puede ayudarte a procesarlos y entenderte mejor.

4 **Practicar la gratitud:** tómate un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido. Esto puede ayudar a mantener una perspectiva positiva.

5 **Dormir bien:** asegúrate de descansar lo suficiente cada noche para mantener un equilibrio emocional y físico adecuado.



6 **Tiempo para uno mismo:** dedica tiempo a actividades que disfrutes y que te hagan sentir bien, como leer, pintar, escuchar música o ver una película.

7 **Ejercicio físico:** la actividad física regular, como caminar, correr, yoga o cualquier deporte que disfrutes, ayuda a liberar endorfinas y mejora tu estado de ánimo.

8 **Practicar la atención plena:** dedica tiempo a la meditación, la respiración profunda o ejercicios de mindfulness para centrarte en el presente y reducir el estrés.

9 **Apoyo social:** mantén relaciones positivas con amigos y familiares. No dudes en pedir ayuda cuando la necesites y busca apoyo emocional en personas de confianza.

10 **Establecer límites saludables:** aprende a decir "no" cuando sea necesario y a priorizar tus propias necesidades. Esto te ayudará a evitar el agotamiento emocional.

11 **Autocompasión:** trátate a ti mismo con amabilidad y comprensión, igual que lo harías con un amigo cercano. No seas demasiado crítico contigo mismo.

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.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PIO XI

LA UNIÓN, ANTIOQUIA