



¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR, ESC. TRAVESÍA, OCTUBRE 2020

OBJETIVOS

Identificar situaciones de riesgo emocional.

Conocer los diferentes canales de ayuda disponibles.



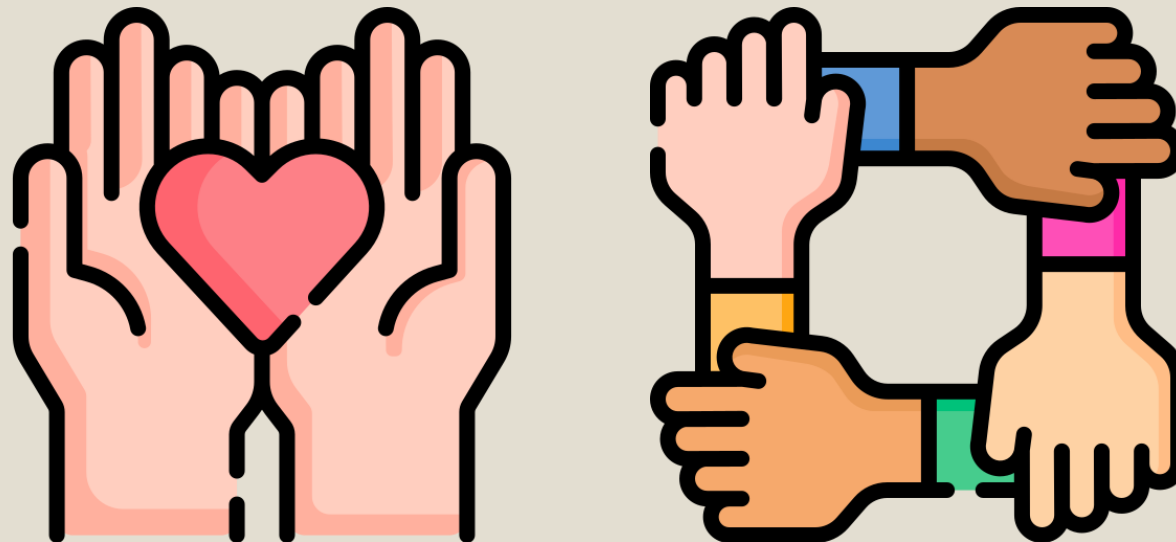
INTRODUCCIÓN

- Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables, e incluso, necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.



ES IMPORTANTE

- El autocuidado y el apoyo mutuo, sin embargo, puede ser que en algún minuto sientan que la situación se vuelva inmanejable y que necesita de mayor apoyo para seguir adelante. **Buscar ayuda siempre es bueno y apoyarnos con otros es fundamental para estar bien.**



Pida ayuda para sí mismo, un familiar o amigo, si observa alguna de las siguientes situaciones:

Mucha tristeza y retraimiento.



Pensamientos y sentimientos recurrentes que abruman e interfieren actividades cotidianas.



Dificultad para realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras).



Pida ayuda para sí mismo, un familiar o amigo, si observa alguna de las siguientes situaciones:

Intención de hacerse daño o planificar hacerlo.



Dejar de comer o comer en exceso.



Consumo frecuente y excesivo de alcohol y otras drogas, o automedicación de fármacos para el ánimo o el sueño.



Pida ayuda para sí mismo, un familiar o amigo, si observa alguna de las siguientes situaciones:

Cambios drásticos en el estado del ánimo, conductas o hábitos de sueño.



Intensos miedos y temores que impiden realizar actividades.



Sentirse muy pesimista respecto a su futuro y sus planes.



¿DÓNDE PEDIR AYUDA?



EQUIPO DE TRABAJO

**COMITÉ CONVIVENCIA
ESCOLAR**



AYUDA PSICOLÓGICA

600 360 777



AYUDA ADULTOS MAYORES

800 4000 35

¿DÓNDE PEDIR AYUDA?



VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

1455

FOnoinfancia
Apoyo psicológico gratuito para la crianza

APOYO PSICOLÓGICO

800 200 188



ORIENTACIÓN PROFESIONAL

1412

OTROS CANALES

Fundación Todo Mejora: apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fan Page todomejora.org, bajando aplicación en celular o vía mail a apoyo@todomejora.org

Línea Libre: canal de apoyo para niños, niñas y adolescentes llamando al 1515, descargando la App o en la web www.linealibre.cl



OTROS CANALES

Fundación Amanoz: voluntarios que reciben llamadas de personas mayores que se sienten solas **oficina@amanoz.cl**

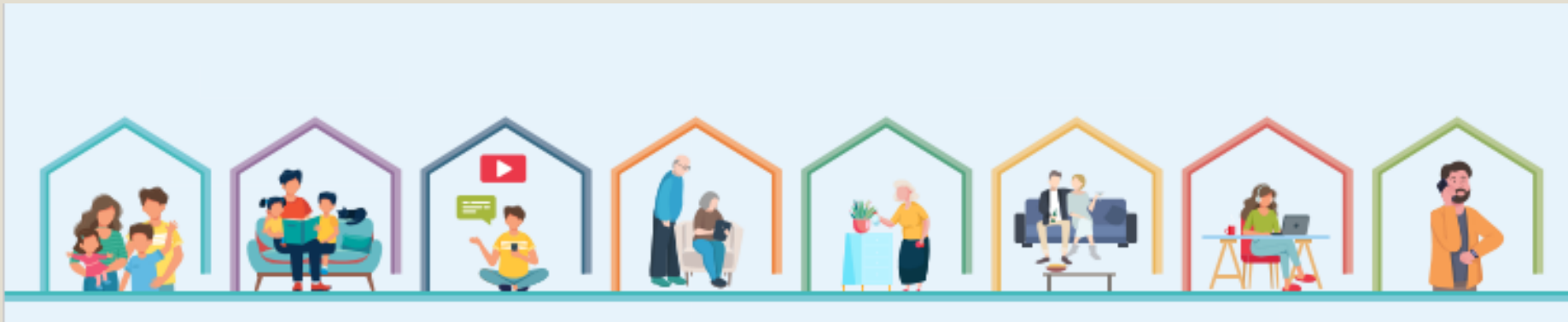
Fono +562 2371 3963

Fundación Míranos: para la prevención del suicidio en personas mayores: **contacto@fundacionmiranos.org**



INFORMACIÓN OBTENIDA

- GUÍA PRÁCTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL Cuarentena en tiempos de COVID-19, MINISTERIO DE SALUD, GOBIERNO DE CHILE.



PARA FINALIZAR





COMITÉ CONVIVENCIA ESCOLAR