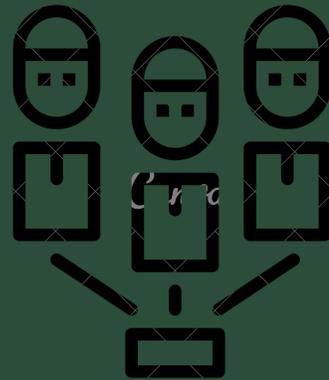




# COMUNICACIONES

## CARTELERAS DIGITALES

- Prevención de contagio
- Páginas recomendadas
- Resolución Alcaldía de
- Medellín



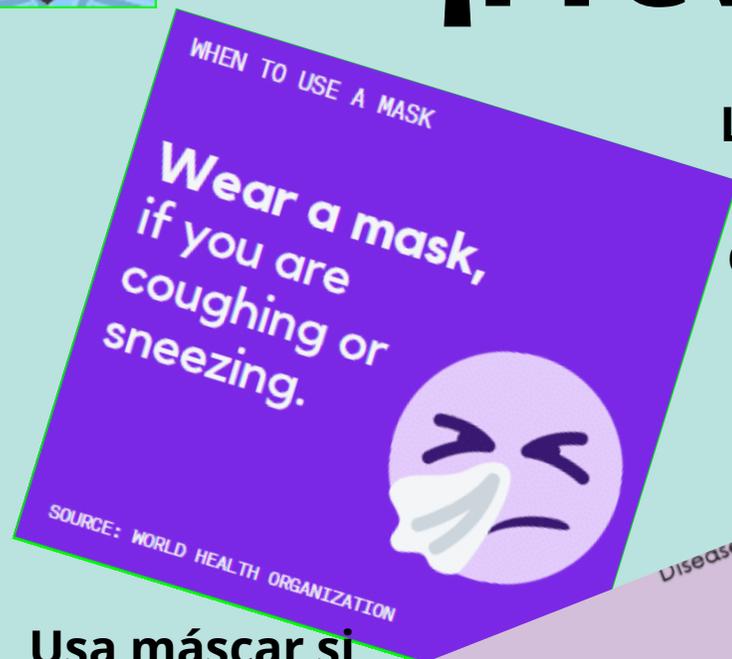
Infografía  
Coronavirus





# Coronavirus

## ¡Prevenirlo es curarlo!

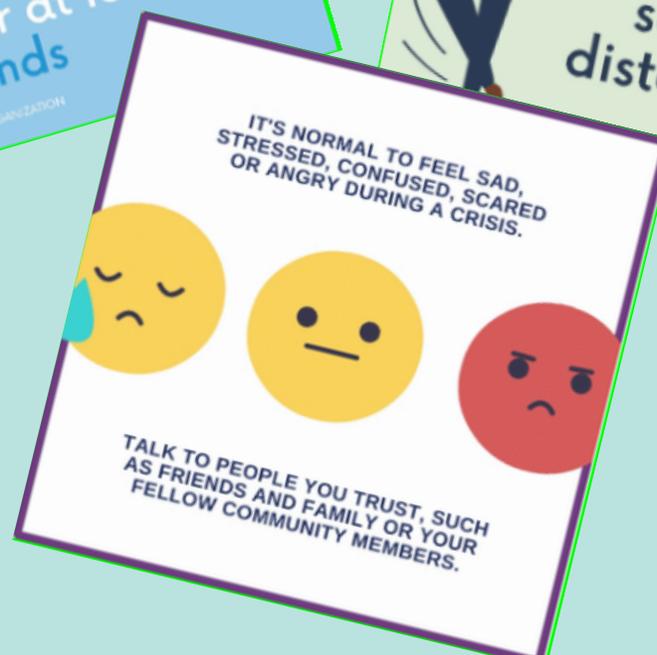


Usa máscara si estas tociendo o con flujo nasal

Lava las manos con jabón durante 20 seg



Evita tocar tus ojos, nariz y boca



Es normal sentir tristeza, confusión, susto o rabia en una crisis

Habla con gente de tu confianza y mantén la calma

Mantén distanciamiento social





# INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL SALADO | ENVIGADO

"EDUCACIÓN Y CIENCIA EN CONVIVENCIA Y PAZ"



Alcaldía de Envigado  
Secretaría de Educación y Cultura

Juntos  
**SUMAMOS**  
por Envigado



## Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

## Recomendación de el colegiado de psicología colombiano.

1. **Aislarte de las noticias** referentes al virus. (Todo aquello que debemos saber ya lo sabemos).
2. **No busques información** adicional en internet, eso debilitará tu estado mental y puede causar somatización.
  - 2.1. **Evita mandar cadenas y mensajes fatalistas.** Algunas personas no tienen la misma fuerza mental que la tuya (antes de ayudar podrías activar patologías como la depresión).
3. En lo posible **coloca música** en casa a un volumen agradable .
4. Consigue **juegos de mesa** para entretener a los chicos , cuenta anécdotas y proyectos futuros.
5. Mantén la disciplina en casa de **lavarse las manos**, coloca un letrero o una alarma para todos en casa.
6. Tu **estado de ánimo positivo** ayudará a que tu sistema inmune se proteja, mientras está demostrado que los pensamientos negativos deprimen tu sistema inmune y lo vuelve débil frente a cualquier virus.
7. Siendo lo más importante, **cree firmemente que esto pasará** y que el universo y un ser superior llamado **Dios es de amor y no de castigo.**