

Importante: Apoyo psicológico durante la pandemia del Coronavirus

Desde el inicio del brote de coronavirus la población empezó a atravesar un momento de incertidumbre y de dudas que poco a poco puede afectar la salud mental de las personas.

Consejos para ayudar a nuestros niños:

- Para los niños es importante estar en un ambiente donde se sientan seguros y que reciben el apoyo para poder expresar sus emociones. Para esto, pueden realizar actividades como jugar y dibujar.
- Trata que los menores estén cerca de sus padres y familia. Si toca que se separen en ocasiones, mantengan la comunicación con ellos a través de videollamadas y otros medios.
- Mantén una rutina diaria, sobre todo ahora que muchos están en casa, que incluya socialización, juegos y aprendizaje.

Si esto no te ayuda, siempre es importante contar con redes de apoyo, es por esto que te dejamos un Programa de Atención Telefónica en Salud Mental que ofrece la Municipalidad de Puente Alto a quienes pueden contactar si necesitan apoyo psicológico y contención emocional, serán atendidos por especialistas.

El número es +56 2 27315466 y la atención es de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 hrs.



Programa Atención Telefónica en Salud Mental

Si necesitas de apoyo psicológico, contención emocional y orientación en estos difíciles momentos que estamos pasando a raíz del COVID-19, te invitamos a contactarnos y serás atendid@ por un@ de nuestr@s psicólog@s especialistas quienes te acompañarán a enfrentar esta situación.

Cuidado de niños y manejo de estrés / Intervención en crisis / Abordaje de estrés, angustia o sentimientos de agobio / Pautas positivas de crianza y hábitos saludables / Cuidado de salud mental

¡No dudes en contactarnos!

  **Lunes de Viernes de 9 a 17hrs.**

 **+56 2 2731 5466**

YO  **PUENTE ALTO**  **MUNICIPALIDAD** **#NosCuidamosTod@s**