



**COMISION NACIONAL
CAMINANTES**
Guías y Scouts de Chile

TIPS SALUD MENTAL PARA DIRIGENTES & GUIADORAS

LO PRIMORDIAL ES:
PRIMERO PENSAR
EN NUESTRA SALUD MENTAL





*DATE UN TIEMPO PARA PENSAR, REFLEXIONAR Y
ANALIZAR, BUSCANDO EL O LOS ESPACIOS PARA PODER
ACOMPañAR A OTROS EN ESTOS TIEMPOS.*

NO OLVIDES



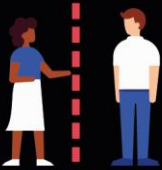
20s

LAVADO FRECUENTE DE MANOS



*BUSCA MOMENTOS DE DESCONEXIÓN TECNOLÓGICA
PARA PODER BAJAR TU TENSIÓN MENTAL.*

NO OLVIDES



MANTENER DISTANCIA SOCIAL



CONVERSA CON ALGUIEN DE TU CONFIANZA, TU EQUIPO DE UNIDAD O CON TU CONSEJO DE GRUPO SI TE OCURRE ALGO Y NECESITAS AYUDA DE ELLOS.

NO OLVIDES



ESTORNUDAR O TOSER CON EL ANTEBRAZO O EN PAÑUELO DESECHABLE.



EVITA SALTAR DE REUNIÓN EN REUNIÓN, ASÍ PODRÁS MENTALIZARTE EN UNA COSA A LA VEZ.

NO OLVIDES



EVITAR TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

