

Después del #19S

¿Cómo ayudar a tus alumnos a regresar a clases?

Reconoce e identifica tus emociones y las de tus alumnos

Después del temblor es normal que sientas pena, miedo, nerviosismo y tristeza, o síntomas físicos como taquicardia, tensión muscular, temblor de manos y piernas.

¿Qué puedes hacer por tus alumnos?

Permíteles **hablar, escribir, o comunicar a través del arte** su experiencia y sus temores, escúchalos sin interrumpir.

Si al pasar los días las emociones no se superan, solicita ayuda profesional en los teléfonos: UNAM, 41616041; Consejo Ciudadano, 55335533; Instituto Nacional de Psiquiatría en la CDMX, 41605240 y en el resto de la República al 018006114488.

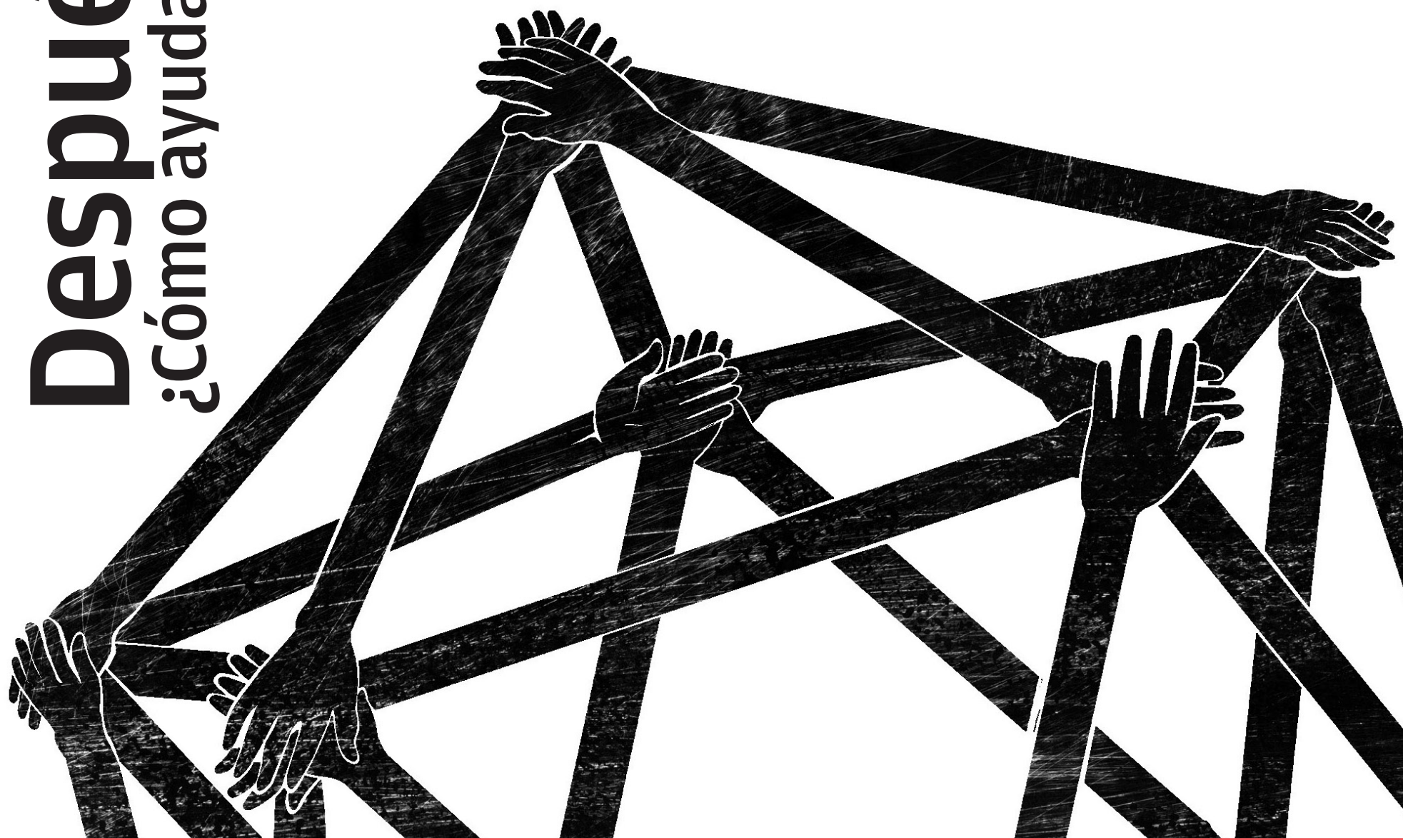


Ilustración: Fabricio Vanden Broeck

¡**Observa** a tus **alumnos** y **actúa!**
#FuerzaMéxico

