

Sobre el cierre de atención debido al Covid-19

## Para preescolares, estudiantes y padres/apoderados

— Un mensaje de los psicólogos escolares —

Esperamos que se encuentren bien.

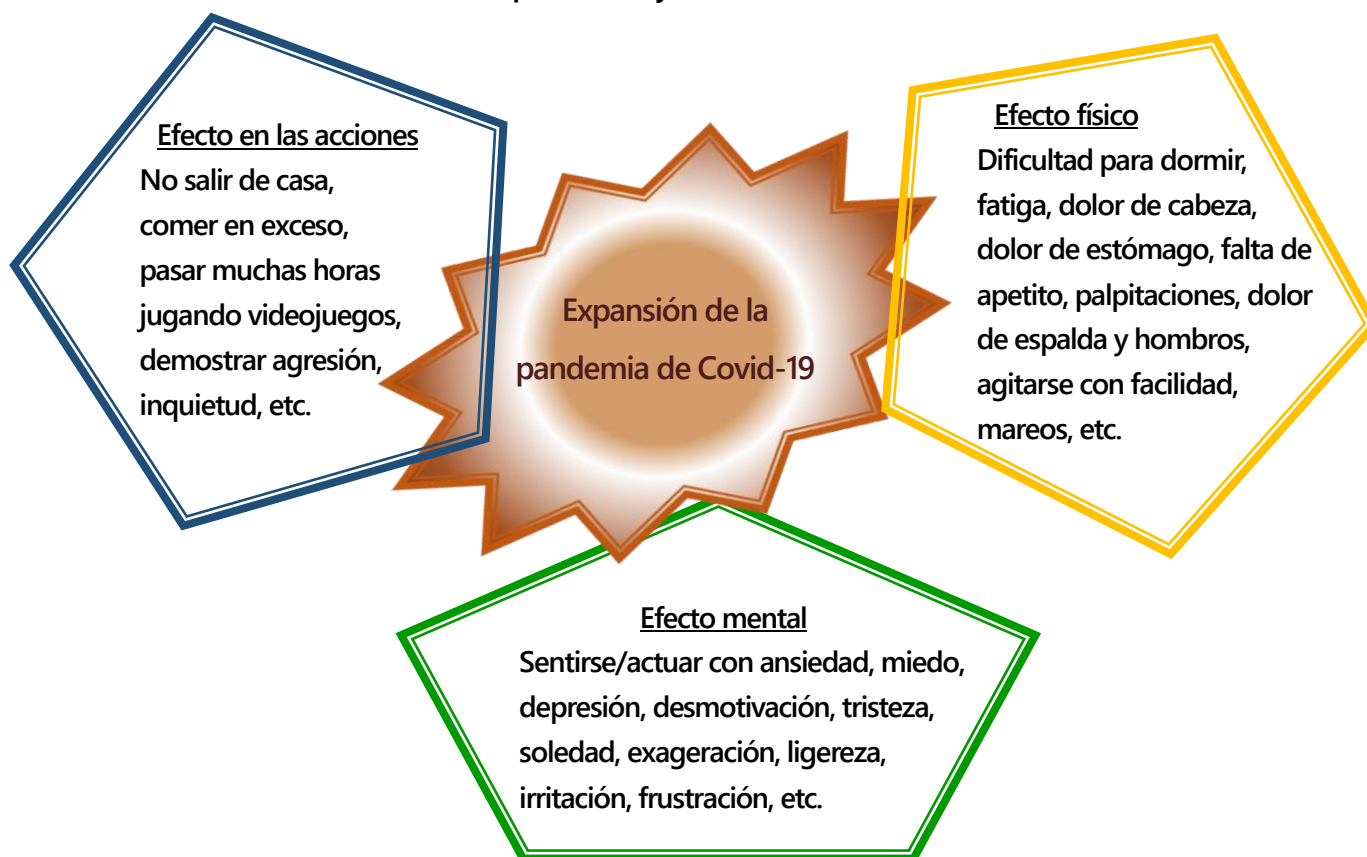
Las escuelas continúan cerradas debido a la expansión del Covid-19.

¿No se siente confundido o en dificultades por vivir estos cambios que hasta ahora no había experimentado en su vida diaria?

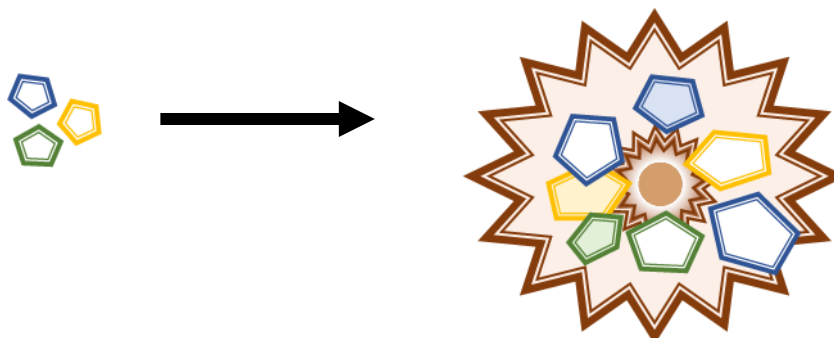
Nosotros como expertos en salud mental, queremos hacerles llegar este mensaje. Esperamos que les sea de ayuda.

El estilo de vida actual nos causa estrés de varias maneras.

Ese estrés afecta a nuestro cuerpo, mente y acciones.



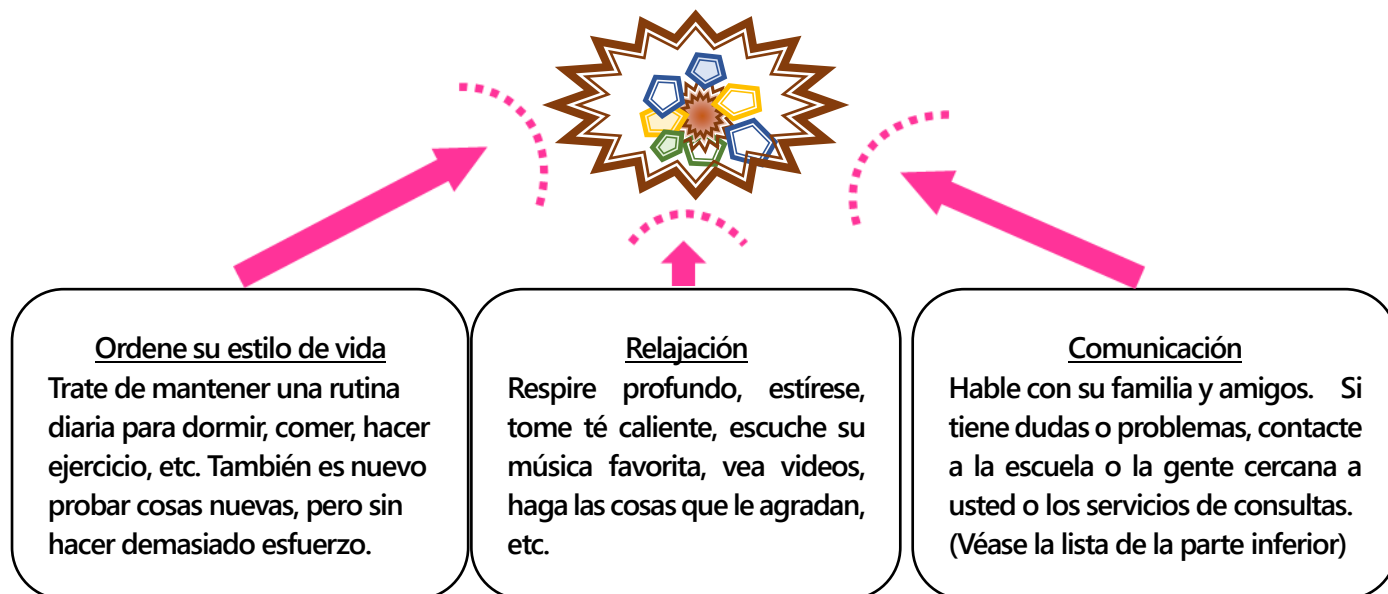
Por más pequeño que sea el estrés, cuando se acumula puede tener serias consecuencias.



Entonces, ¿qué debemos hacer?

Como se anuncia en la TV e internet, es importante “lavarse las manos” y “evitar gentíos”.

Además, hay cosas que se pueden hacer en casa.



Si usted se enfrenta a dificultades que nunca había experimentado hasta ahora, es natural tener reacciones físicas y mentales inusuales.

Deseamos que puedan volver a la escuela lo más pronto posible.

No dude en consultar con la escuela en caso de tener alguna duda o preocupación.

Además, aproveche por favor los siguientes servicios.

- 『Consultas LINE』 a cargo del Centro Prefectural de Educación de Osaka

Todos los lunes, 17:00 – 21:00 (Recepción hasta las 20:30)

※Registre la cuenta exclusiva de LINE, para esto puede usar el código QR que está en la tarjeta que la escuela le entrega. Si no entendiera algo, pregunte en la escuela.

- Servicio Multilingüe de Consultas a cargo del Centro de Información Médica AMDA (NPO)

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

- NHK World, prensa informativa sobre el Covid-19 en Japón (disponible en 19 idiomas)

[https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org\\_site\\_pr\\_info\\_qr\\_multiple\\_lang-202004-001](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001)

- Comunica señalando con el dedo para Covid-19 (disponible en 17 idiomas)

<https://www.yubisashi.com/covid19/>