



INFÓRMATE BIEN Y NO CAIGAS EN NOTICIAS FALSAS

La contingencia actual ha producido cambios de rutina, que nos obliga a permanecer en casa. Esta situación requiere que nos adaptemos a circunstancias nuevas. Además, la incertidumbre y angustia facilita que se consulten fuentes de información oficiales y no oficiales, esto puede favorecer la aparición del pánico.

Las redes sociales y medios de comunicación permiten estar informados, pero también favorecen que el pánico se multiplique. Así mismo, es momento de tomar una pausa y reflexionar como sujetos activos sociales.

A continuación, encontrarás varios consejos que te permitirán sobrellevar esta situación, en dado caso de presentarse dentro de tu hogar:



Ser agente de cambio que brinda calma y contención sin minimizar el impacto de la situación actual.



Consulta información de fuentes oficiales como la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud.

En dado caso que tu hogar no represente un lugar seguro, acude a canales de comunicación como: **la línea púrpura (155) para atención a violencias de género, la línea del ICBF (141) y la línea de atención a emergencias (123).**

Recuerda que el equipo de Recursos Humanos estamos siempre dispuestos a escucharte y ayudarte.

#yomequedoencasa

POLI.EDU.CO

MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

**SOMOS
DIFERENTES,
SOMOS POLI.**

Llámanos desde celular a la línea nacional: 01 8000 180 779

Bogotá: (571) 744 07 40 | Medellín: (574) 604 02 00

Sede Prindpal - Bogotá | Sede Medellín | Sede Posgrados - Bogotá | Sede Graduados - Bogotá

Certificaciones:

