

CSED cir. 0088

Valledupar, 01 de junio de 2020

CIRCULAR

PARA: Rectores y Directores Rurales, Directores de Núcleo/Coordinadores de Unidades Educativas Municipales, Docentes Orientadores y Docentes de Aula de los Diferentes Establecimientos Educativos del Departamento del Cesar.

DE: Pámela María García Mendoza, Secretaría de Educación Departamental.

ASUNTO: ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Cordial saludo:

La Secretaría de Educación comedidamente les informa, sobre las actividades que realizara para acompañarlos en este “momento de nuestro quehacer diario” llena de retos profesionales, sociales y familiares, que muchas veces nos lleva a preocuparnos más de la cuenta en lo personal y profesional porque estamos acostumbrados a dar más de lo que las funciones inherentes al cargo desempeño exigen. Desarrollar estrategias de apoyo psicosocial en imperativo por parte del Gobierno Departamental en el marco de la Emergencia Sanitaria por Coronavirus (COVID-19). Reciban y compartan estas actividades como “una pausa activa” en la Agenda de Trabajo que compartimos con alumnos, colegas maestros, padres de familia o cuidadores y con nuestros alumnos.

Espacio de Reflexión organizado para desarrollarse como parte del Programa de Bienestar Laboral de esta Sectorial, con la participación de aliados estratégicos para favorecer el restablecimiento y mantenimiento de la salud y bienestar de todos los funcionarios (Docentes, Directivos Docentes y Administrativos), recordándoles además, que cuenten con los servicios de atención psicosocial por parte de **Fundación Medico Preventiva- U.T RED Integrada FOSCAL-CUB y con La Caja de Compensación Familiar “COMFACESAR”**, como aliada, para brindar todo su apoyo en Prevención en Salud Mental, con el fin de evitar alteraciones Psicoemocionales y comportamentales en los maestros, directivos-docentes, personal de apoyo, misional y administrativo, por causa o efectos colaterales de la actual pandemia COVID-19, que vive nuestro planeta.

Queremos informarle que la Fundación Medico Preventiva esta dándole continuidad oportuna a todos sus usuarios afiliados al sistema, quienes han venido accediendo a consulta de prevención y tratamiento en salud mental, dando continuidad al Programa de manera efectiva, para garantizar la salud mental de los Maestros, Pensionados y Beneficiarios, atendiéndolos con un equipo multidisciplinario. Esto en garantía de suministrar teleconsultas-video consultas y consecuentemente el tratamiento de control de toda la población con trastornos mentales.

El consorcio **FUNDACIÓN MEDICO PREVENTIVA- U.T RED INTEGRADA FOSCAL-CUB**, ha estipulado Tanto la línea celular única exclusiva para los docentes y directivos-docentes con el número **3023937398** y el correo de la Psicóloga: ces.evildelahoz@fundamep.com donde el profesional asignado realiza las actividades de Prevención y Mantenimiento de la Salud Mental, en el horario **Lunes a Viernes de 02:00p.m a 06:30 p.m.**; como el correo: contingenciasaludocupacional@hotmail.com, para los trámites de Medicina Laboral.

Recomendaciones para tener una buena salud mental:

- ✓ Durante la situación de emergencia, es preciso prestar atención a sus propias necesidades y sentimientos. Mantener rutinas diarias personales de buena alimentación (ricamente balanceada con frutas y verduras), en lo posible las 8 horas de sueño, hacer ejercicio físico, organización del espacio donde realiza sus tareas profesionales, organizar su agenda de actividades diarias; todo ello ayuda al bienestar emocional.

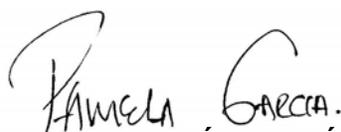
- ✓ Las autoridades sanitarias han recomendado limitar su contacto social físico para contener el contagio, continúe manteniendo el contacto a través del medio que considere más apropiado (llamadas o video llamadas o redes sociales).
- ✓ Incluya en su rutina diaria actividades que le relajen y aporten a su bienestar emocional y físico, tales como técnicas de relajación a través de la respiración consciente, leer lecturas agradables, ver videos relajantes, escuchar música, realizar alguna actividad artística como dibujar, pintar, escribir, siempre cumpliendo con las medidas de prevención adecuadas y asegúrese que pueda realizar dichas actividades de manera armoniosa para la convivencia con las demás persona.

Solicitamos su apoyo para que todos los días se sienta feliz y conforme con su vida y con lo que hace profesional y familiarmente, recuerde que el cumplimiento de las recomendaciones que se están dando desde esta Secretaría, con el fin de favorecer el restablecimiento o mantenimiento de la salud y bienestar de los servidores públicos adscritos al Sector Educativo oficial en el Departamento del Cesar.

Agradezco todo la disposición de parte de ustedes en este tiempo de Emergencia Sanitaria y de asilamientos social, para sentirse y hacerse la vida llena de alegrías diariamente, por tanto es grato saludarlos con muestra de mi más alta consideración y respeto, próximamente les avisare de una serie de actividades con ustedes que son parte el motor que empuja el desarrollo sostenible y permiten una paz estable y duradera: LA EDUCACION.

Adjunto Guía para el cuidado de la salud mental en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID19, segura que le dedicaran tiempo para leerla, porque será de mucha utilidad para seguir fortaleciendo su salud tan necesaria para irradiar confianza en nuestra familia, en nuestros alumnos y vecinos, pero sobre todo porque usted es importante para nosotros y porque Juntos **LO HACEMOS MEJOR!**

Atentamente,



PAMELA MARÍA GARCÍA MENDOZA
Secretaria de Educación Departamental del Cesar

Elaboró: Damaris Maestre Cataño, Técnico. Operativo SED/ Bienestar Laboral
Reviso: Dosis José Salina Díaz, Profesional Universitario Recursos Humanos
Reviso: Antonio Julio Villamizar Jiménez, Líder del Área de Calidad Educativa
Reviso: José María Cantillo, P.U. de Área Inspección y Vigilancia de la SED
Reviso: Marlene Acosta Altamar, P.U. de La Oficina de Cobertura Educativa
Aprobó: Smith Casadiegos Ramírez, P.E. Área Administrativa y Financiera
Nombre carpeta archivo: Circulares 2020