

BOLETÍN PSICOLÓGICO

MES MARZO 2025



EL QUE NO PREVIENE, ACCIDENTES TIENE

Día Mundial del Sueño

18 de Marzo



08 de Marzo

Día Internacional de la mujer



Recomendaciones para evitar riesgo eléctrico en casa

Beneficios Psicológicos de dormir bien

Importancia del día de la Mujer

CAMPAÑA PREVAC “OBSERVA, PIENSA Y ACTÚA ANTE LOS RIESGOS ELÉCTRICOS”

TIPOS DE RIESGOS ELÉCTRICOS



RECOMENDACIONES PARA EVITAR RIESGO ELÉCTRICO EN CASA

Riesgo Eléctrico

en casa



Recomendaciones:



Evita exponer cables desprotegidos y a la vista o al alcance de los niños, sobre todo los de educación inicial o los primeros grados de primaria.



Asegúrate de que los cables con corriente no puedan tocarse por accidente y ponles cinta aislante.



Evita manipular aparatos eléctricos si tus manos se encuentran mojadas y advierte lo mismo a los niños.



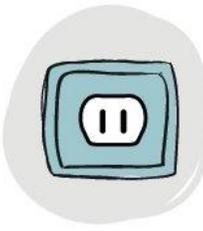
Evita la sobrecarga en los enchufes utilizando supresores de pico.



Sigue las instrucciones de seguridad de los electrodomésticos y herramientas eléctricas.



Verifica que las señaléticas por peligro de fuentes de electricidad estén bien ubicadas y no olvides desocializarlo con los niños y niñas.



Protege las tomas de corriente de los niños con tapaderas de plástico.

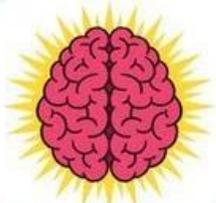


Dialoga con tus hijos sobre las medidas preventivas a asumir para evitar accidentes eléctricos.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE DORMIR BIEN

Beneficios de dormir bien

Los beneficios de dormir bien van desde mejoras en el corazón, el peso y hasta en la mente.



El cerebro está sorprendentemente ocupado mientras duermes;

en este tiempo fortalece la memoria o practica las habilidades que aprendes mientras estás despierta, un proceso que se llama consolidación.

Estos son algunos beneficios



El sueño favorece

la producción de ideas nuevas y más creativas.



IMPORTANCIA DEL DÍA DE LA MUJER

8 DE MARZO

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



No regales flores, no se celebra lo femenino sino la lucha por la igualdad y los derechos

Entre **1909** y **1917** mujeres realizaron protestas para exigir:



→ **Mejores salarios**

→ **Igualdad de derechos**

→ **Derecho al voto**

Fue hasta 1975 que la ONU fijó el 8 de marzo como forma de reconocer la lucha

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTRIBUIR?

Aprende e **investiga** sobre la importancia de resolver los **problemas actuales**, así podrás entender la lucha de las mujeres y **unirte** a ella respetando el movimiento

