

GUÍA PRÁCTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL (Minsal 2020)

ARTÍCULO 3: RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES EN CUARENTENA

Es esperable que sientas que te estás perdiendo experiencias importantes y todas esas cosas que te encanta hacer. Ante eso, algunos consejos para hacer más llevadero el tiempo en casa por el COVID-19.

- **Entender tus sentimientos y comunicarlos** Extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo cada día. Si estás sintiendo alguna o todas esas emociones, no estás equivocado. **Así es como se supone debes sentirte.**
- **La ansiedad** es una función normal que nos alerta sobre las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos: quedarnos en casa, lavarnos frecuentemente las manos, mantenernos informados. Con ello te mantienes a salvo tú y también las personas que te rodean.
- Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es bueno **comunicarlo a tu familia y a los que te rodean** en estos días. Así sabrán cómo te sientes y podrán entender tus reacciones y buscar en conjunto alternativas para hacerlo más llevadero.
- Esta emergencia es una **situación crítica** que durará más de lo que te gustaría. En momentos así, es útil dividir el problema en dos categorías:



Cosas sobre las que PUEDO HACER ALGO Cosas sobre las que NO PUEDO HACER NADA

- Probablemente habrán muchos puntos que entren en la segunda categoría y eso es esperable. Sin embargo, en otras tantas puedes hacer algo. **Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses.**
- Mantente en conexión con tus amistades de forma creativa
- Ten siempre precaución con la cantidad de tiempo que estés conectado o frente a la pantalla, pues tiempo excesivo y sin descanso aumentan la ansiedad y los sentimientos incómodos durante este periodo, jugándote en contra.
- Aprovecha el tiempo para aprovechar de hacer aquellas cosas que habías pospuesto utilizando el tiempo libre que ahora tienes.
- Chequea siempre la información y no difundas rumores. Recuerda que no todo lo que circula es cierto.
- Busca cuentas y canales oficiales para informarte.
- Apoya a los demás y pide ayuda si las preocupaciones te agobian, y cada día resulta más difícil resistirlo.