



Cuidemos Nuestra Salud Mental  
Por: PS. Camila Urrea

## ¿CÓMO ADOLESCENTE QUE PUEDO HACER DURANTE EL BROTE DE COVID-19?

### 6 ESTRATEGIAS DE AFONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES QUE VIVEN UNA NUEVA NORMALIDAD

#### 1-. RECONOCER QUE ES NORMAL SENTIR ANSIEDAD

El cierre de colegios, las limitaciones ante las actividades sociales y los titulares de las noticias nos generan angustia constantemente, es importante que entendamos que NO ESTAMOS SOLOS y que la ansiedad es un funcionamiento normal y saludable que nos alerta ante el peligro.

#### 2-. PIENSA EN LO QUE PUEDES HACER PARA DISTRAERTE

Es importante pensar en que podemos hacer para sobrellevar mejor esta situación y en como distraernos. Se sugiere hacer los deberes, ver una película, leer una novela... Buscar un equilibrio en nuestra vida diaria.

#### 3-. PENSAR EN NUEVAS FORMAS PARA CONECTARNOS CON NUESTROS AMIGOS

Si quieres pasar tiempo con tus amigos y a la vez mantener el distanciamiento social, las RRSS son ideales. Sumate a los retos TIK-TOK, Pero OJO no es buena idea pasar todo el tiempo delante de una pantalla

#### 4-. CÉNTRATE EN TI MISMO

¿Tenías ganas de aprender a hacer algo, de empezar a leer un nuevo libro, o de tocar un instrumento? Pues ahora es el momento de hacerlo

#### 5-. SIENDE TUS EMOCIONES

Lo que estamos viviendo es tremendamente angustiante y decepcionante Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo, permítete estar triste, porque si te permites sentir la tristeza, llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor.

#### 6-. SE AMABLE CONTIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS

Si has presenciado una situación en la que un amigo ha sufrido acoso o violencia, tiéndele la mano y ofrecele ayuda. La inacción por parte de los demás puede hacer que la víctima sienta que todos están en su contra o que nadie se preocupa de él. Tus palabras pueden marcar la diferencia.