



CUIDA TU SALUD MENTAL*

*ARTICULO: SALUD MENTAL DE LAS Y LOS ADOLESCENTES ANTE EL COVID-19
RECOMENDACIONES PARA UNA NUEVA NORMALIDAD UNICEF MÉXICO



COLEGIO ITALIANO LEONARDO DA VINCI
SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO
DEPTO. PSICOLOGÍA

La adolescencia puede ser una etapa complicada, y la epidemia del COVID-19 la puede hacer todavía más difícil. Los cambios en tu rutina te obligan a adaptarte a formas diferentes de emplear tu tiempo.

Tenemos un mensaje para los adolescentes que se ven obligados a enfrentarse a este cambio en sus vidas y que se sienten ansiosos, aislados y decepcionados:

NO ESTÁS SOLO, NO ESTÁS SOLA.



Piensa que estás protegiéndote, a tu familia y a la población. Sabemos que no has elegido vivir esta situación, pero estás haciendo algo sumamente valioso y responsable.

Aquí te damos algunas recomendaciones que pueden ayudarte a pasar un poco mejor esta temporada:



1. ORDENA TU ENTORNO Y ORGANIZA TU DÍA PARA QUE NO PIERDAS LA NOCIÓN DEL TIEMPO.

Pon horarios para ver películas, llamar a tus amigos, hacer tus tareas de la escuela, hacer ejercicio y otras actividades que te gusten.

Mantener tu cuarto limpio y ordenado, ver una película, leer un libro, dibujar, hacer videos o hacer ejercicio físico desde casa, son formas de desahogarte, sentirte más tranquilo y de encontrar un equilibrio en tu vida diaria.





2. RECONOCE TUS EMOCIONES Y NO LAS REPRIMAS

Es normal sentir miedo o ansiedad. El miedo es una función normal y hasta saludable que nos alerta de los peligros y nos ayuda a tomar decisiones para protegernos y para proteger a los demás, por ejemplo, en este momento te ayuda a tomar la decisión de utilizar tapaboca, de lavarte las manos y respetar el distanciamiento social.

También es normal que sientas frustración por no poder ir al Colegio o tristeza porque extrañas a tus amigos.

¿Cuál es la mejor forma de hacer frente a esos sentimientos? Sintiéndolos. Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo; porque si te permites sentir tus sentimientos dolorosos, estos fluyen y llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor.

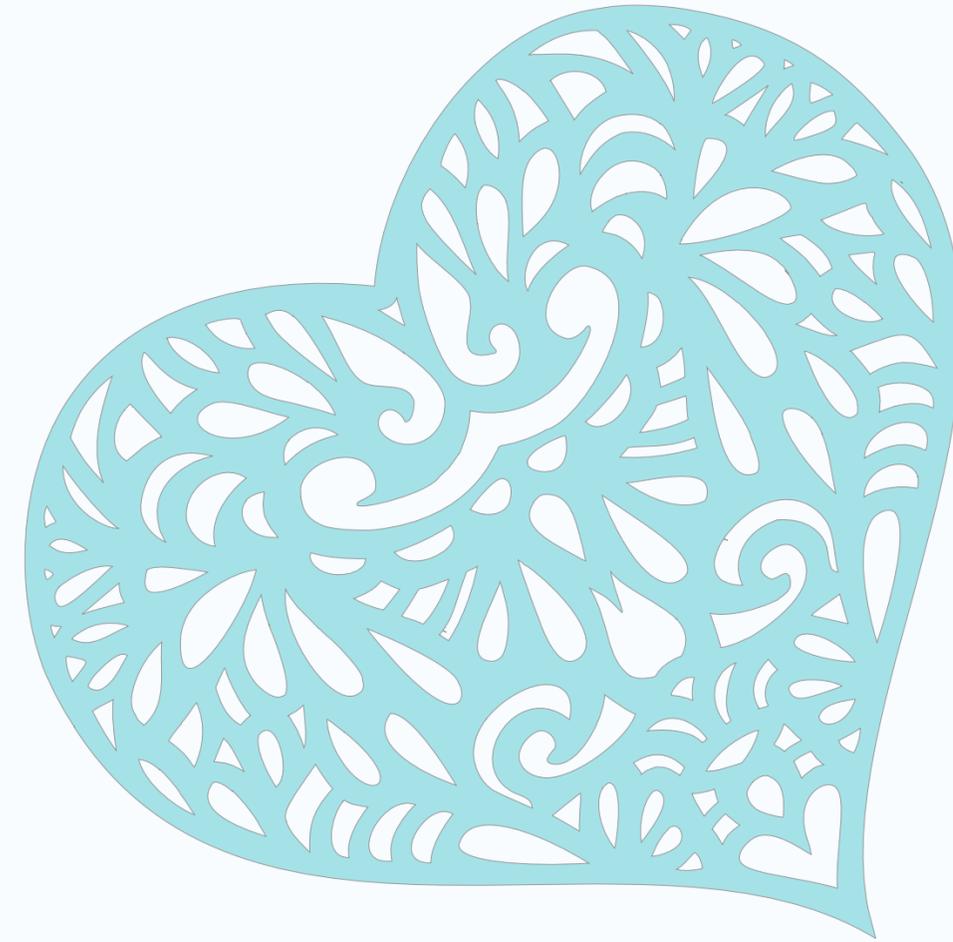
Cada persona maneja sus emociones de distinta forma. ¡Lo importante es que hagas lo que a ti te haga sentir bien! Si sientes la necesidad, habla con un adulto, no siempre es fácil hablar de las emociones, pero te vas a sentir mejor.



3. CÉNTRATE EN TÍ

Céntrate en tí mismo y busca formas de emplear de manera útil y entretenida tu tiempo, eso te ayudará a proteger tu salud emocional.

Usa tu creatividad escribiendo una historia, un cómic, o grabando tu propio cortometraje o video musical. O si prefieres, puedes escribir un diario con tus pensamientos, guárdalo y en unos años podrás leerlo y será toda una experiencia recordar lo que viviste.



4. PIENSA FORMAS PARA ESTAR EN CONTACTO CON TUS AMIGOS.



Los amigos son súper importantes y las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto.

Te recomendamos que inventes formas creativas para convivir, por ejemplo, creando una playlist que te haga sentir feliz y compártela, pónganse de acuerdo en ver una película y coméntenla después por WhatsApp, etc.

Sin embargo, recuerda no estar pegado todo el día al celular o a las redes sociales. No es saludable y puede hacer que aumente tu ansiedad y sentimiento de aburrimiento.



5. SIGUE APRENDIENDO.



En una situación como la creada por el COVID-19, es muy útil dividir los problemas en dos categorías: aquellos que puedes cambiar y aquellos que no puedes cambiar. No podemos cambiar las medidas de seguridad, pero sí puedes encontrar formas para distraerte.

Algunas ideas son leer libros, escuchar música o audiolibros, visitar un país o un museo en línea, tomar cursos en internet.

Aprender cosas nuevas y mantenerte al día con las tareas de tu escuela es muy importante para no aburrirte.



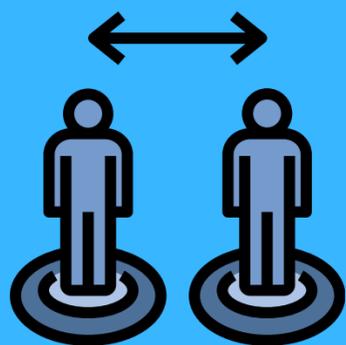
6. SÉ AMABLE CONTIGO Y CON LOS DEMÁS.

Si sabes de algún acoso o maltrato en internet o en el espacio físico, ofrécele apoyo a la persona y ánimale a que busque ayuda con una persona adulta. Si tú sufres acoso, te recomendamos lo mismo, busca ayuda y acude a una persona adulta.

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.

Recuerda: ahora más que nunca debemos tener en cuenta que lo que compartimos o lo que decimos puede hacer daño a los demás.





7. CUIDA TU SALUD.

Si estás preocupado porque crees que tienes síntomas de COVID-19, es importante que se lo cuentes a un adulto. Ten presente que la infección por el COVID-19 se suele manifestar con síntomas leves, sobre todo entre los adultos jóvenes. También es importante recordar que muchos de los síntomas del COVID-19 se pueden tratar.

Recuerda lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón, si por algún motivo llegas a salir, no toques tu cara y en todo momento practica el distanciamiento social.

