



SERJOVEN[®]
CENTRO DE SALUD DEL ADOLESCENTE

Consejos de autocuidado en cuarentena

Cuidarse y cuidar a los otros en estos días de cuarentena es fundamental para mantener la salud mental. **SERJOVEN** te deja algunos consejos para que puedas tomar este tiempo como una **OPORTUNIDAD**.

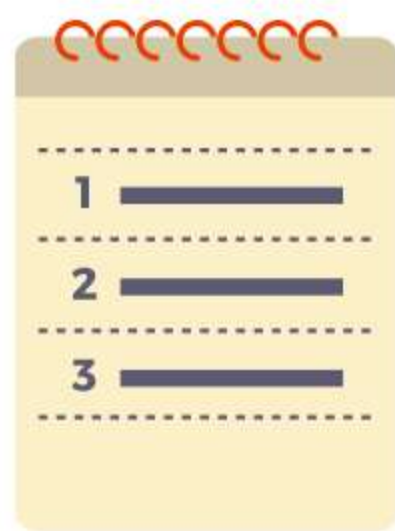
Recuerda que...

- Es normal que te sientas afectad@ o abrumad@ por lo que está pasando.
- También es normal que sientas ansiedad, enojo u otras emociones por estar en casa todo el tiempo.



Por eso, te dejamos una serie de recomendaciones que pueden servir para mantenerte san@ de manera integral.

1 Establece una rutina



Define lo que harás durante el día!
Establece **horarios** para alimentarte, hacer ejercicio, estudiar.
Sobretudo, deja tiempo para **hacer cosas que te gusten.**



Levántate, toma un baño y prepárate como si fueras a salir.



Ponte pequeñas **metas** durante el día. Por ejemplo, 30 minutos de lectura, 30 minutos de baile, etc.

Tip

Incluye espacios de descanso y desconexión de las redes sociales y de la TV



2 Fortalece tu sistema inmune



Come alimentos ricos en **vitaminas** como diferentes frutas y verduras al día!



Toma abundante **agua** al día. También puedes tomar infusiones de hierbas o te.

Tip



Abre tu ventana y ventila tu pieza por la mañana. Toma 20 minutos de sol al día, mantendrá la vitamina D en tu cuerpo!

Duerme



Fija un horario para dormir y deja las pantallas al menos 1 hora antes de dormir.

Haz ejercicio



Hay diferentes rutinas de ejercicio o clases de diferentes disciplinas online con mínimo equipamiento y para todos los niveles.



3

Mantén contacto con tus amig@s y familia



Cuida de la gente que quieres, ellos también están pasando por lo mismo y pueden acompañarse.



Conversa con otros lo que te está pasando y lo que estás sintiendo.



Usa las aplicaciones para reunirte virtualmente (zoom, wsp, discord, instagram). Úsalas siempre con precaución 😏

Recuerda que pronto podrás reunirte con ellos.



4

Comparte con los que vives

Crea actividades con tu familia o con quien vivas para pasar un **buen rato**.

Conversa, juega, cocina, arma un puzzle, etc.



5

Toma conciencia de tu estado mental y emocional



Es normal que en algunos momentos estés tranquil@, y en otros te sientas con ánimo bajo, irritabilidad, o malestar emocional. También es normal sentirte estresad@ por el colegio o querer comer más.



Reconoce lo que estás sintiendo, reflexiona acerca de ello, y si necesitas, compártelo con tus padres o amig@s.



No te juzgues por lo que estás sintiendo.

Disminuye el nivel de estrés y ansiedad

Practica la Relajación Muscular

Aprieta inhalando y relaja exhalando cada músculo del cuerpo.

Empieza por las punta de los dedos de los pies, recorriendo cada parte hasta llegar a los músculos de tu cara.



Puedes aprender a meditar. Te recomendamos el canal de YouTube "Mindfulness online" o la app "REM volver a casa"

Tip

Antes de dormir, recuerda 3 momentos o cosas que te agradaron durante el día, o algo que te gustaría agradecer.





Busca ayuda si:

Te sientes emocionalmente desbordad@

Presentas intenso malestar emocional y/o físico (cansancio extremo, fatiga, problemas para dormir, entre otros).

Tus pensamientos se llenan de ideas fatalistas o negativas.

No logras conseguir la calma.



SERJOVEN[®]
CENTRO DE SALUD DEL ADOLESCENTE

Cualquier duda o consulta, llámanos o escríbenos al:



+562 22418492



+569 9747 1015

#MEQUEDOENCASA

