

¡SIGUE CONECTADO!

Consejos para los adolescentes para progresar durante distanciamiento social

Establecer un horario

Las rutinas reducen la ansiedad.

Se inteligente con la tecnología

Llame y hable en vez de mandar textos. Limite las noticias y mensajes negativos. Demasiado puede ser aplastante.

Sigue moviendo

Muévete y haz ejercicio diariamente. Trate de hacer flexiones con un amigo. El ejercicio reduce el estrés.

Comuniqué

Si te sientes solo(a) o te encuentras pensando demasiado, hable con alguien. Pide que alguien te llame cada día. Chequee con la gente que podría estar sola o aislada. Trate de usar aplicaciones como Headspace o Rootd.

Anote en un diario

Escribe historias, poemas o canciones. Compártelos o no.

Haz planes

Piense en tus metas. ¿Qué tipo de persona quieres ser? ¿Qué tipos de problemas quieres resolver? ¿Hay cosas que puedes hacer ahora mismo que pueden ayudar alcanzar esas metas? Investigue universidades o escuelas técnicas que quisieras asistir.

ayude:

- Hable con gente mayor (por teléfono y textos), ayudara a ellos y a ti
- Levante los ánimos - ¡usa tu energía para bailar, cantar, tocar música e inspirar alegría!
- Evite prejuicios – interrumpe si escuchas gente culpando pasando vergüenza a otros. Todos estamos luchando este virus juntos, se parte de la solución

¡Mantente Positivo!

aprende algo:

- un idioma (trate Drops)
- aprende a cocinar
- dibuje, dibuje anime, pinte
- cree ritmos o bailes, comparte con tus amigos
- haz un tratamiento facial, use exfoliante, pinte tus uñas
- si puedes, salgue para aire fresco
- zumba, yoga, meditación (trate Calm)

¡ten cuidado y
cúidense el uno al otro!