

Cuida tu salud mental

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

Las escuelas han cerrado, se han cancelado eventos y hoy tienes que estar en casa para prevenir que te contagies y contagies a otros con este virus. Sabemos que te estás perdiendo momentos importantes y que extrañas ver a tus amigos, ir al cine o practicar tu deporte favorito.

Tenemos un mensaje para los adolescentes que se ven obligados a enfrentarse a este cambio en sus vidas debido al brote de enfermedad, y que se sienten ansiosos, aislados y decepcionados: **NO ESTÁS SOLO, NO ESTÁS SOLA.**

Piensa que estás protegiéndote tú, a tu familia y a la población. Sabemos que no has elegido vivir esta situación y estar encerrado o encerrada en tu casa, 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 ante esta pandemia. El miedo es una función normal y hasta saludable que nos alerta de los peligros y nos ayuda a tomar decisiones para protegernos, por ejemplo, en este momento te ayuda a tomar la decisión de no reunirte con otras personas, de lavarte las manos y no tocarte la cara. Esto te ayuda no sólo a cuidar de ti mismo, sino de los demás.

También es normal que sientas frustración por no poder salir a la calle 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. Permítete estar triste porque si te permites sentir la tristeza, tus sentimientos fluyen y llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor.

Cada persona maneja sus emociones de distinta forma. Algunos jóvenes como tú dedicarán su tiempo a actividades artísticas; otros querrán conversar con sus amigos y amigas y emplear su tristeza como una forma de sentirse conectados cuando no es posible estar juntos en persona, y otros buscarán el modo de ayudar a los demás.

¡Lo importante es que hagas lo que a ti te haga sentir bien!

Si sientes la necesidad, habla con un adulto en quien confíes, no siempre es fácil hablar de las emociones, pero te vas a sentir mejor.

3. Céntrate en ti.

Céntrate en ti mismo/a y busca formas de usar de manera útil y entretenida este tiempo que te llega de improviso, eso te ayudará a proteger tu salud emocional.

Usa tu creatividad escribiendo una historia, tu propio libro o cómic. También puedes grabar 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 y las amigos son súper importantes para los adolescentes, si quieres pasar tiempo ellos a la vez que practicas el distanciamiento físico, 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, hagan retos en Tik Tok, etc.

También 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 el problema en dos categorías: aquello que puedes cambiar y aquello que no puedes cambiar. No podemos cambiar la indicación de quedarnos en casa, pero sí puedes encontrar formas para distraerte.

Algunas ideas son leer libros, escuchar audiolibros, visitar un museo en línea, tomar cursos de idiomas en internet.

6. Sé amable contigo y con los demás.

Si sabes de algún acoso o maltrato en internet o en el espacio físico con relación al coronavirus u otra situación, ofrécele apoyo a la persona y anímale a que busque ayuda con una persona adulta. Si tú sufres acoso, te recomendamos lo mismo, busca ayuda y acude a alguna persona en la que confíes.

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 o ella. 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 tus padres o a un adulto. “Ten presente que la infección por el COVID-19 se suele manifestar con síntomas leves, sobre todo entre los niños y los adultos jóvenes”, explica la Dra. Lisa Damour –psicóloga experta en adolescentes, autora de éxito y columnista mensual del *New York Times*—. 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.

8. Aprovecha las oportunidades y sé parte de la solución.

Así como para millones de jóvenes en el mundo, el confinamiento por el COVID-19 ha sido difícil para Mónica Morán, una joven de 18 años que vive en una pequeña comunidad en Querétaro, te invitamos a leer su experiencia. (da clic en el enlace)

<https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid9#:~:text=Es%20normal%20sentir%20miedo%20o,y%20no%20tocarte%20la%20cara.>

Ante todo lo malo de COVID-19, las y los jóvenes, somos parte de la solución.

Las y los jóvenes y adolescentes viven y perciben las cosas diferente.

Por eso, U-Report México, UNICEF y La Secretaria de Salud, crearon un chatbot pensando en ti.

Además de darte información real y actual, aprenderás con memes y te compartiremos tips útiles para que la cuarentena sea más fácil.

Fuente UNICEF:

<https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid9#:~:text=Es%20normal%20sentir%20miedo%20o,y%20no%20tocarte%20la%20cara.>