



Colegio Elena Bettini
"Por el Bautismo, tú y yo somos templo de Dios..."
Ps. Bárbara Campos Neira

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES



Apoyo psicológico
Enseñanza Media
Psicóloga Bárbara Campos

INTRODUCCIÓN

Ser adolescente, sabemos que es una etapa difícil, y que se ha visto intensificada por el confinamiento dado el COVID-19, lo que ha significado el cierre de escuelas y cancelación eventos, donde tú como adolescentes te están perdiendo de los momentos mas hermosos de la juventud, además de experiencias cotidianas como charlar con los amigos, participar en clases, etc...

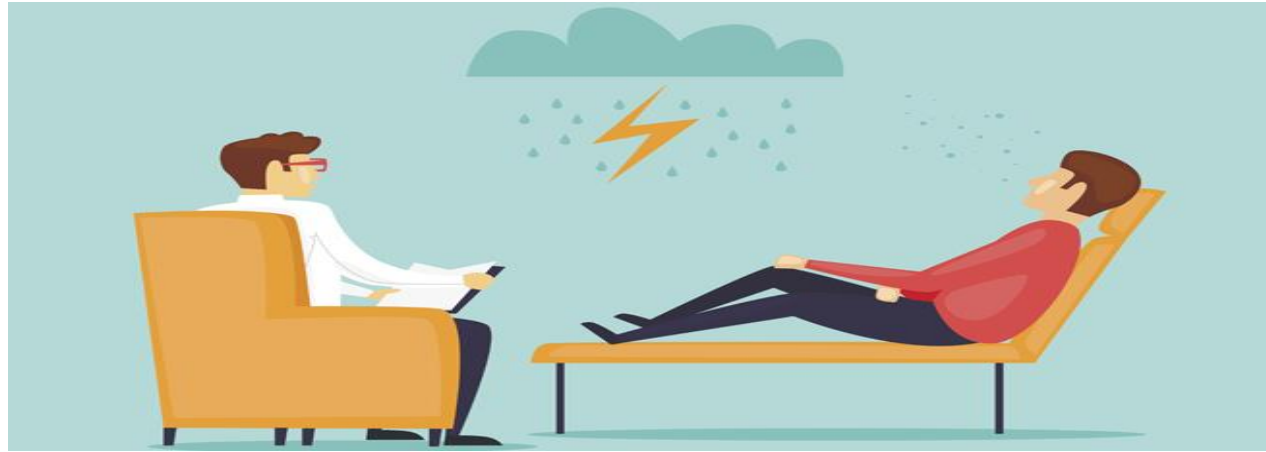
Por ello, creemos que ha sido necesario conectarnos contigo mediante este pequeño cuadernillo de apoyo o ayuda para cuando te puedas sentir ansiosa, aislada y decepcionadas: No estas sola.

A continuación te presentamos una serie de consejos y tips para proteger tu salud mental durante el coronavirus, hasta que nos volvamos a ver.



Algunas reacciones son esperables y normales frente a una emergencia como la que estamos viviendo, por ejemplo...





Sin embargo si durante este último tiempo lo mencionado anteriormente se ha repetido varias veces a la semana y te haz sentido **decaído, sin ganas, irritable, con insomnio/hipersomnia o sencillamente sientes que necesitas ayuda psicológica**, puedes escribirnos a estos correos y estaremos dispuestas a escucharte y orientarte, como equipo multidisciplinario.



dfrancisca.cantergiani@gmail.com

barbaracamposneira@gmail.com

RECOMENDACIONES PARA ESTA CUARENTENA

Es esperable que sientas que te estás perdiendo experiencias importantes y todas esas cosas que te encanta hacer. Ante eso, algunos consejos para hacer más llevadero el tiempo en casa por el COVID-19.

1

Entender tus sentimientos y comunicarlos



Por ejemplo: Extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo cada día. Si estás sintiendo alguna o todas esas emociones, no estás equivocado. Así es como se supone debes sentirte.

La ansiedad es una función normal que nos alerta sobre las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos: quedarnos en casa, lavarnos frecuentemente las manos, mantenernos informados. Con ello te mantienes a salvo tú y también las personas que te rodean.

Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es bueno comunicarlo a tu familia y a los que te rodean en estos días. Así sabrán cómo te sientes y podrán entender tus reacciones y buscar en conjunto alternativas para hacerlo más llevadero.

2

Distraerte

Esta emergencia es una situación crítica que durará más de lo que te gustaría.
En momentos así, es útil dividir el problema en dos categorías:

Cosas sobre
las que puedo
hacer algo



Cosas sobre
las que NO
puedo hacer
NADA

Probablemente habrán muchos puntos que entren en la segunda categoría y eso es esperable. Sin embargo, en otras tantas puedes hacer algo. Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses. La idea es que cada día dediques un tiempo para crear distracciones.

3



Mantente en conexión con tus amistades de forma creativa

Las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho aun si utilizas la creatividad entre amigos. **Inventen desafíos, hagan tutoriales y videos, compartan tips, haz un desafío en Tik-Tok.** Las posibilidades son muchas.

OJO: Ten siempre precaución con la cantidad de tiempo que estés conectado o frente a la pantalla, **pues tiempo excesivo y sin descanso aumentan la ansiedad y los sentimientos incómodos durante este periodo, jugándote en contra.**

5



Chequea siempre la información y no difundas rumores

De seguro ya has recibido muchos videos y mensajes sobre COVID-19 y las medidas en curso. **Pero no todo lo que circula es cierto.** En momentos de emergencia es común que **los rumores y las fake news empiecen a circular.**

Todo esto aumenta tu preocupación y la de los demás. » Busca cuentas y canales oficiales para informarte. » Cada vez que recibas un mensaje, chequea que sea verdadero antes de reenviarlo. » La información oficial se sube de manera periódica en la web. Si no sabes cómo hacerlo, pide a un adulto de confianza que te ayude.

Busca cuentas y canales oficiales para informarte

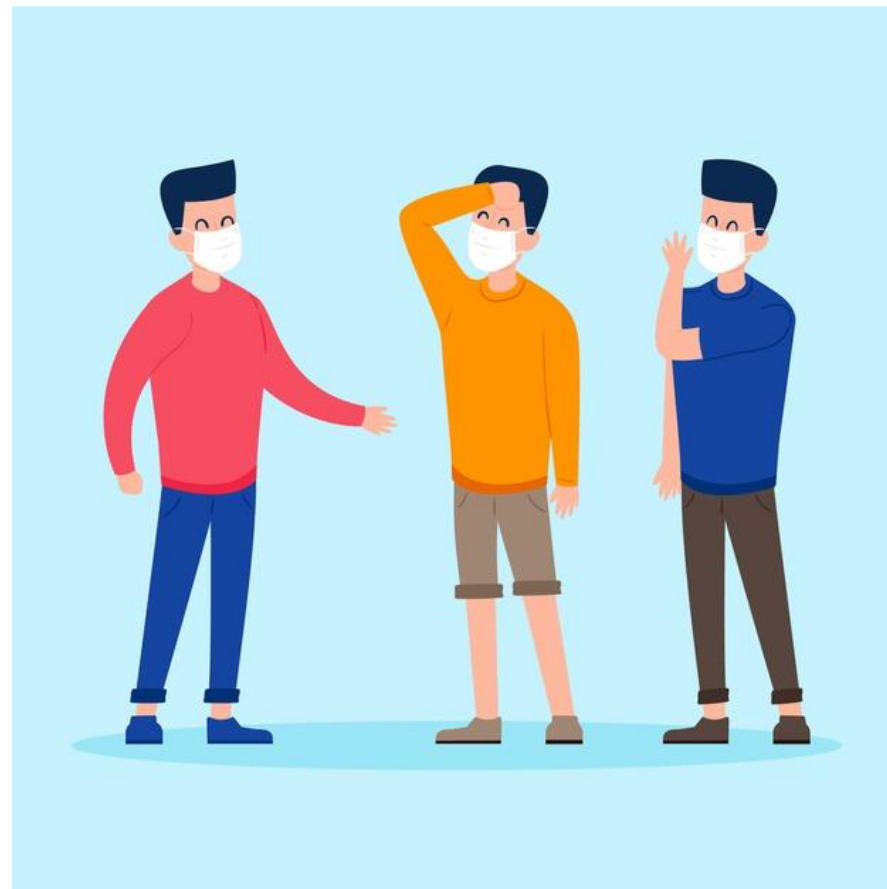
Cada vez que recibas un mensaje, chequea que sea verdadero antes de reenviarlo

La información oficial se sube de manera periódica en la web. Si no sabes como hacerlo, pide a un adulto de confianza que te ayude.

6

Apoya a los demás y pide ayuda

También puedes encontrar ayuda para ti o tus amistades en estos canales: Línea Libre: llamando al 1515, descargando la App o en la web www.linealibre.cl
Fundación Todo Mejora: conéctate a la Hora Segura descargando la App o a través del fanpage de Facebook www.facebook.com/todomejora/



PUEDES ENCONTRAR AYUDA PARA TI O TUS AMISTADES EN ESTOS CANALES



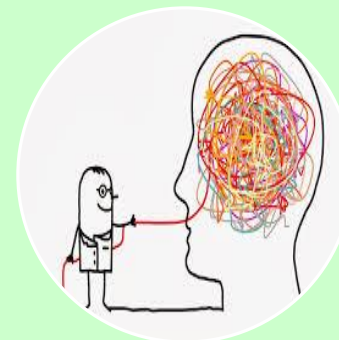
Línea Libre

- Llamado al 1515, descargando la app o en la web www.linealibre.cl



Fundación Todo Mejora

- Conéctate a la hora segura descargando la app o a través del fanpage de Facebook www.Facebook.com/todomejora/



Equipo multidisciplinario Colegio Elena Bettini

- Si necesitas ayuda u orientación psicológica comunícate a estos correos:
barbaracamposneira@gmail.com
Dfrancisca.canteriani@gmail.com



COLEGIO ELENA BETTINI

Psicóloga Bárbara Campos Neira