



Bienestar emocional para adolescentes



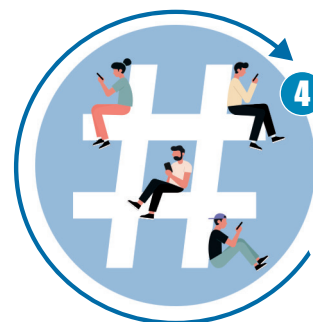
¿Extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo cada día? Si estás sintiendo alguna o todas esas emociones, no estás equivocado. Así es como se supone que debes sentirte.



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



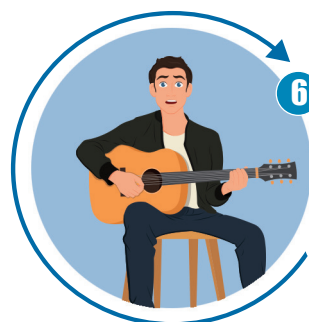
Esta emergencia es una situación crítica que durará más de lo que te gustaría. En momentos así es útil hacer una lista con las cosas que sí puedes hacer y dedicarle un tiempo cada día a esas actividades para distraerte.



Mantente en conexión con tus amistades. Las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho si utilizas la creatividad entre amigos. Hagan tutoriales y videos, compartan *tips*, inventen un desafío en Tik-Tok. Las posibilidades son muchas.



Ten siempre precaución con la cantidad de tiempo que estés conectado o frente a la pantalla, pues si es excesivo y sin descanso puede aumentar tu ansiedad y los sentimientos incómodos durante este período.



Tal vez te faltaba el tiempo para practicar un instrumento musical, aprender una canción o coreografía, perfeccionar tus dibujos o leer un libro. Este período es el momento perfecto para aprovechar de hacer aquellas cosas que te habías propuesto, utilizando el tiempo libre que ahora tienes. Es una forma productiva de cuidar tu salud mental.



Si comienzas a sentir que los sentimientos negativos te invaden, las preocupaciones te agobian y cada día resulta más difícil resistirlo, conversa con un adulto de confianza. No dudes en pedir ayuda. Si a alguno de tus amigos le sucede, dale estos mismos consejos.



Si no tienes un adulto de confianza, 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/