



CONSEJOS PARA QUE LOS ADOLESCENTES PUEDAN AFRONTAR SITUACIONES DE AISLAMIENTO

La etapa de aislamiento es indispensable para frenar la pandemia de Covid-19s. Los adolescentes están aun más expuestos a sufrir situaciones que afecten su bienestar emocional en situaciones de aislamiento

Sigue los siguientes consejos generales que te ayudaran a afrontar situaciones de aislamiento:



1

MANEJO DE LA INFORMACIÓN

Es importante informarnos pero es mejor no ver los noticieros si nos generan estrés o malestar.



2

HIGIENE PERSONAL

Es importante verse aseado y cuidar nuestra presencia.



3

HACER DEPORTE

Es necesario hacer estiramientos musculares y seguir una tabla de ejercicios físicos.



4

GESTIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES

Es normal sentir emociones negativas, pero es mejor aplicar la inteligencia emocional para conseguir un equilibrio.



5

CONEXIÓN SOCIAL

Es preciso mantenerse conectados emocionalmente y cuidar nuestras relaciones. Aquí resultan básicas las tecnologías como las videollamadas.



6

APRENDER A EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS DE MANERA ADECUADA

Esto nos permitirá pensar y reflexionar de una manera más clara.



7

PENSAR ANTES DE ACTUAR

Esto nos permitirá tomar decisiones acertadas.



8

TENER EL CONTROL DE NUESTROS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS

Gracias a esto podremos actuar de una mejor manera ante cualquier situación.



9

SER CAPAZ DE HACER FRENTE A LOS DESAFÍOS DE LA VIDA

Ante cualquier situación tomaremos las mejores estrategias para superarlas.



10

PODER MANTENER LOS PROBLEMAS EN PERSPECTIVA Y RECUPERARSE DE LOS CONTRATIEMPOS

Nos mantendremos firmes ante las situaciones.