



# Recomendaciones en época de Covid-19 para adolescentes



Equipo de Convivencia Escolar  
Complejo Educacional Un Amanecer en la Araucanía



**No te exijas.** Lo que estás haciendo está bien. Son tiempos difíciles y lo estás haciendo lo mejor que puedes.



**No te compares con otros.** No compares lo que haz hecho en este período con lo que han hecho otros. No hay una única forma correcta de enfrentar esto.



**Intenta mantener una rutina.** Los horarios y rutina diaria te ayudarán a disminuir los niveles de ansiedad, a regular el sueño, a organizarte y utilizar bien el tiempo.



**Identifica las cosas que te hacen bien.** Te relajan y te distraen. Y luego de identificarlas procura realizarlas con frecuencia. Recuerda que no a todos nos funciona lo mismo.



**Intenta evitar la sobre conexión** a las redes sociales y a las noticias. Te sugerimos limitar el tiempo con anterioridad.





**Mantén el contacto y comunícate.** Busca contactar a tus amigos y familiares, ya sea por video o llamada. Compartir las experiencias, consejos y hablar con otros te ayudará a buscar apoyo en estos momentos.



**Busca momento y lugares para estar solo/a.** Si es necesario cuéntale a las personas con las que vives, para que respeten ese espacio y no te interrumpan



**Se sincero/a contigo mismo y con quién estás compartiendo esta época.** No olvides que es importante comunicarte con ellos, para que sepan y entiendan lo que te está pasando o estas sintiendo.



**Acepta y respeta tu emociones.** No intentes negarlas u ocultarlas. Son tiempos difíciles y es normal que las emociones sean un torbellino.



*Cuando estés angustiado/a, ansioso/a, inquieto/a por todo lo que está pasando, respira profundo y recuerda que todo esto va a pasar...*