

**RECOMENDACIONES PARA  
ADOLESCENTES**

# Cuidando tu salud emocional

Fundación Cultural Austriaco Guatemala  
Departamento Psicopedagógico, 2020



Organiza tu día en diversas actividades en las que incluyas: las tareas del colegio, momentos para realizar las tareas de la casa, momentos de ocio, momentos para hacer ejercicio y para hacer cosas que te llenan de energía y te gustan.



Busca completar las tareas escolares realizando primero la tarea más fácil o una materia que te gusta. Luego realiza una que percibas más complicada o de alguna materia que te guste menos, después una que resuelvas en poco tiempo y otra que te tome más.

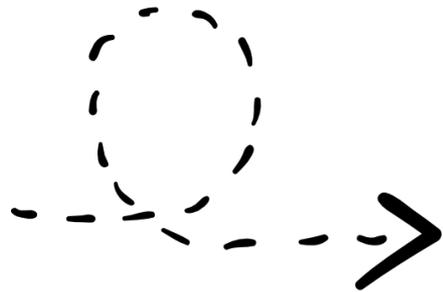
Planifica tus distracciones durante la semana, para evitar que te aburras con el mismo juego o actividad.

# ¡NO OLVIDES A TUS AMIGOS!

Recuerda hablar por videollamada con tus amigos, compañeros del colegio, primos, etc., También puedes planificar algún juego en línea con tu grupo de amigos.



Participa en otras actividades de casa como: cocinar, regar el jardín, construir, hacer un huerto, pintar tu cuarto, etc.



Sorprende a tus padres no solo cumpliendo con tus asignaciones regulares sino con alguna otra actividad con la que puedas colaborar.



Ocupa tu tiempo en línea en las actividades que lo requieren: tareas o juegos. Evita llenarte de información sobre la pandemia pues puede afectar tu salud mental.

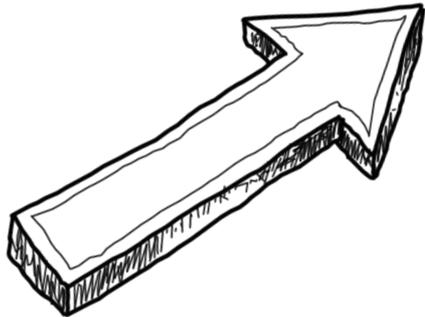


Si en algún momento sientes tristeza, enojo, frustración o alguna emoción que quizá no comprendes, pero que no te hace sentir bien, busca a alguna persona de confianza y cuéntale cómo te sientes. Además, busca hacer algo diferente, divertido y que te guste. Esto te puede ayudar a sentirte mejor.



# ESTE ES UN BUEN MOMENTO PARA... CONECTARTE CONTIGO MISMO

Busca un momento para escucharte, identificar tus emociones, distinguir aquellas emociones que podrían obstaculizar tus actividades, para poderlas dirigir hacia emociones manejables y esperanzadoras.



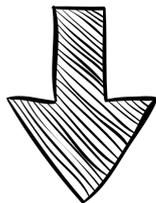
Practica el agradecimiento: démonos cuenta de que tenemos muchas cosas para estar agradecidos: un hogar, una casa y una habitación para poder descansar, tenemos un papá o una mamá que está más tiempo con nosotros en casa, tenemos lo necesario para salir adelante y con todo esto, es importante estar **agradecido**. Puedes aprovechar un tiempo para platicar de ello con tus padres.

Realiza ejercicio en casa, puedes intentar hacer yoga o baile viendo videos de Youtube.

Aprende a meditar, esto te ayudará a estar relajado.



# Ten en cuenta que esta puede ser una oportunidad o un tiempo para



1

conocer y aprender de tí,

2

para darte cuenta de todo lo que puedes afrontar y te hace más fuerte,

3

para reconocer qué cosas han cambiado su valor, como qué cosas apreciabas antes y que ahora, quizá, no sean tan necesarias o importantes,

4

para estrechar y sanar relaciones de amistad y familiares,

5

para ser consciente de que tu capacidad de resistencia es mayor.

Eres más fuerte de lo  
que quizá creías y  
pronto volveremos a  
compartir en  
persona!!!

---

