

ADOLESCENTES Y SALUD MENTAL EN CONTEXTOS DE CRISIS



ACOJA REACCIONES CON CALMA Y APERTURA

Transmita tranquilidad y seguridad y hágale sentir que puede expresar sus sentimientos. Que sepan que es normal sentir emociones diversas como ansiedad y miedo.



CONECTAD@S

- Conversar acerca de mitos y *fake news*
- Mantenerse en conexión con sus amistades
- Motive a hacer actividades que les gusten y desconectarse un rato de RRSS.



RUTINAS

Motive y apoye la mantención de rutinas y actividades cotidianas (especialmente alimentación, sueño y ejercicio). Incluya actividades académicas en la medida de lo posible.



TAREAS DOMÉSTICAS

Inclúyales. Que cuenten con alguna responsabilidad del hogar. Haga que se sientan parte importante del cuidado de todos en esta crisis.

REFERENCIAS

MINSAL
UNICEF

