



COMO ADOLESCENTE ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS?



– Hoy más que nunca **fortalece la comunicación con tu familia y/o cuidadores**. Pide que respondan tus dudas y preguntas de manera clara y sencilla.

– **Evita la sobreexposición a noticias y redes sociales**, o pasar mucho tiempo buscando información sobre el COVID-19, especialmente si esto causa temor o angustia.



– El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en cada persona. **No te sientas mal por no saber cómo sobrellevar todo lo que pasa a tu alrededor**. Podrás manifestar dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solo. Lo importante es aceptar con calma estas reacciones y transmitir las con confianza a tus más cercanos.



– **Intenta mantener las rutinas y actividades cotidianas** dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y esparcimiento.

– Si por alguna razón te encuentras separado de algún familiar y/o ser querido, **mantén constante comunicación con él a través de medios digitales y/o llamados telefónicos**, ya que eso ayudará a bajar tu ansiedad y te dará momentos de relax durante el día.

– Si crees que no puedes sobrellevar lo que sucede, no dudes en pedir ayuda profesional. El fono **Salud Responde 600 360 777** cuenta con profesionales de la salud disponibles las 24 horas del día para atender tus consultas.

Síguenos en:
@salud respondechile
@ccaj.nacional
@unicef_chile



unicef 



¿CÓMO SOBRELLEVAR LA CUARENTENA EN ADOLESCENTES?

- **Recuerda que como adolescente tienes derechos.** En este contexto, lo más importante es tu bienestar físico, emocional y social.
- Crea una rutina diaria, respetando horas para estudio y esparcimiento.



- Busca formas de hacer ejercicio y/o mantenerte activo en casa a través de lo que más te guste, como bailar, hacer ejercicio, entre otros.

- Fortalece la buena convivencia con tu grupo familiar y/o cuidadores, siempre desde el buen trato y la confianza.



- Usa los medios digitales para comunicarte con tu familia, amigos y seres queridos, pero siempre protege tu imagen y tu intimidad a través de redes sociales.



- Evita la sobreexposición a noticias y redes sociales, o pasar mucho tiempo buscando información sobre el COVID-19, especialmente si esto causa temor o angustia.

- El fono **Salud Responde 600370777**, cuenta con profesionales disponibles las 24 horas del día para atender tus consultas.

Síguenos en:
@salud respondechile
@ccaj.nacional
@unicef_chile





**TŪ PUEDES PORTAR EL VIRUS Y ESTAR ASINTOMÁTICO,
PERO IGUAL TRANSMITIRLO A LAS PERSONAS MAYORES.**

¡SE RESPONSABLE CON TU SALUD Y LA DE LOS DEMÁS!

- **NO** visites a tus abuelos o personas mayores. Comunícate con ellos por medios seguros.
- Hoy más que nunca fortalece la comunicación con tu familia y pide que respondan tus dudas y preguntas de manera clara y sencilla.
- **Recuerda que como adolescente tienes derechos.** En este contexto lo más importante es tu bienestar físico, emocional y social.
- **NO** acudas a espacios públicos y masivos, no te juntes con amigos en lugares cerrados y/o abiertos, mantén siempre la distancia de 1 metro mínimo.
PERMANECE EN TU HOGAR.
- Si debes salir a lugares públicos **USA SIEMPRE** mascarilla.
- El fono **Salud Responde 600370777**, cuenta con profesionales disponibles las 24 horas del día para atender tus consultas.



**ADOLESCENTES Y JÓVENES,
AYUDAMOS A DETENER
AL COVID-19**

Síguenos en:
[@salud respondechile](#)
[@ccaj.nacional](#)
[@unicef_chile](#)





ADOLESCENTES Y JÓVENES, AYUDAMOS A DETENER AL COVID-19.

Durante el aislamiento social, preventivo y/u obligatorio:

- Quédate en casa o lugar habitual de residencia.
- Hoy lo más importante es tu bienestar físico, emocional y social.
- Si estás en cuarentena, mantén rutinas de estudio y esparcimiento tanto como sea posible.
- Utiliza medios digitales para comunicarte con tu familia, amigos y seres queridos, pero siempre protege tu imagen y tu intimidad a través de redes sociales.
- Hoy más que nunca fortalece los lazos con tu grupo familiar, siempre desde el buen trato y la confianza.
- Frente a cualquier requerimiento médico, siempre acude primero a tu grupo familiar y/o cuidadores, para posteriormente identificar cuáles son los centros de asistencia disponibles para la atención médica de niños, niñas y adolescentes en tu territorio y/o comuna.

**Es importante que te mantengas en casa,
aunque no sientas síntomas.
Hazlo por tu seguridad y la de los demás**

**¡Juntos podemos ayudar a protegernos
y proteger a otros!**

Para más información llama a
Fono Salud Responde al 600 360 7777

Síguenos en:
@salud respondechile
@ccaj.nacional
@unicef_chile





¿COMO ADOLESCENTE QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS?

COMUNICA TUS SENTIMIENTOS: Extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo cada día. Todo eso es normal y es bueno comunicarlo a tu familia y a los que te rodean.

DISTRÁETE: Es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses. La idea es que cada día dediques un tiempo para crear distracciones.

MANTÉN CONEXIÓN CON TUS AMISTADES DE FORMA CREATIVA: Las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho si utilizas la creatividad entre amigos. Las posibilidades son muchas, **PERO SIEMPRE PROTEGE TU IMAGEN Y TU INTIMIDAD A TRAVÉS DE REDES SOCIALES.**

LA CREATIVIDAD ES UNA FORMA DE CUIDAR TU SALUD MENTAL: Aprovecha el tiempo para practicar un instrumento musical, aprender una canción o coreografía, perfeccionar tus dibujos o leer un libro.

NO DIFUNDAS RUMORES SIN CERTEZA: Evita seguir indicaciones o información sin antes chequear que sean de fuentes confiables y reales. Puede ser que aparezcan rumores o información falsa que pueden producir confusión y aumentar la preocupación.

El fono **Salud Responde 600 360 777**, cuenta con profesionales de la salud disponibles las 24 horas del día para atender tus consultas.



Síguenos en:
@salud respondechile
@ccaj.nacional
@unicef_chile





Si eres adolescente y necesitas orientación en este contexto de emergencia y cuarentena por COVID-19, acércate al **Programa Espacios Amigables para la salud de adolescentes** en los centros de salud.



¿Cuáles son sus servicios?

- Control de salud Integral.
- Control ginecológico.
- Orientación en sexualidad.
- Métodos anticonceptivos.
- Anticoncepción de emergencia
- Entrega de preservativos.
- Prevención y tratamiento por consumo de alcohol y drogas.
- Consejería en Salud Mental.
- Derivación a otros profesionales.

Más información sobre los Espacios Amigables más cercanos en tu comuna, visita:

- <https://diprece.minsal.cl>
- Llama a Fono **Salud Responde** al **600 360 7777**

LLAME A SALUD RESPONDE
600•360•7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Síguenos en:
@salud respondechile
@ccaj.nacional
@unicef_chile





Si eres adolescente y necesitas orientación en este contexto de emergencia y cuarentena por COVID-19, acércate al **Programa Espacios Amigables para la salud de adolescentes** en los centros de salud.

¿A quiénes está dirigido?

- Adolescentes entre 10 y 19 años.

¿En qué consiste?

- Es un espacio especialmente pensado para adolescentes habilitado al interior de los centros de salud, en donde podrás encontrar atención de salud amigable y por profesionales especializados.
- Es un espacio de atención distinto al de los niños, mujeres embarazadas y/o adultos.
- Son espacios con ambientación más acorde a tu edad, en donde se resguarda tu confidencialidad.
- Es gratuito.



Más información sobre los Espacios Amigables más cercanos en tu comuna, visita:

- <https://diprece.minsal.cl>
- Llama a Fono Salud Responde al 600 360 7777

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Síguenos en:
@salud respondechile
@ccaj.nacional
@unicef_chile





¿COMO SOBRELLEVAR UN PLAN DE ESTUDIOS DESDE LA CUARENTENA EN ADOLESCENTES?

- Elige el lugar de tu casa y/o residencia habitual que te dé más tranquilidad y en lo posible que tenga luz natural.
- Si vives con muchas personas y te es difícil encontrar un lugar tranquilo, fortalece la comunicación con tu familia y/o cuidadores pidiéndoles que te ayuden a conservar momentos de tranquilidad durante el día para que puedas hacer tus estudios.
- **Recuerda que como adolescente tienes derechos.** En este contexto lo más importante es tu bienestar físico, emocional y social.



- Planifica tus horarios y crea una rutina diaria, respetando horas para estudio, esparcimiento y descanso.

- Cuida y respeta tus horas de sueño de al menos 7-8 horas seguidas.

- Siempre inicia el día alimentándote de la mejor forma y con alimento que no sean altos en grasa. Ya que así tendrás energía durante el día y tu cuerpo no se sentirá pesado.

- Busca formas de mantenerte activo en casa a través de lo que más te guste, como bailar, hacer ejercicio, entre otros. Estas actividades las puedes hacer entre los periodos de estudio y esparcimiento.

- Haz un playlist de tus canciones favoritas que ayuden a concentrarte y relajarte en el momento del estudio.

- Evita la sobreexposición a noticias y redes sociales, o pasar mucho tiempo buscando información sobre el COVID-19, especialmente si esto causa temor o angustia.

Pero lo más importante, siempre recuerda que estamos viviendo en un periodo excepcional a nivel país, por lo tanto, no te frustres y/o estreses a través del estudio, ya que tus profesores harán lo posible por acompañarte, y ya tendrán tiempo de ponerse al día.

El fono **Salud Responde 600 360 777**, cuenta con profesionales de la salud disponibles las 24 horas del día para atender tus consultas.



Síguenos en:
@salud respondechile
@ccaj.nacional
@unicef_chile

