



Salud Mental y Adolescentes

Pandemia Season

“Estoy aburrido de la cuarentena, mis papás no se llevan bien” G, 15



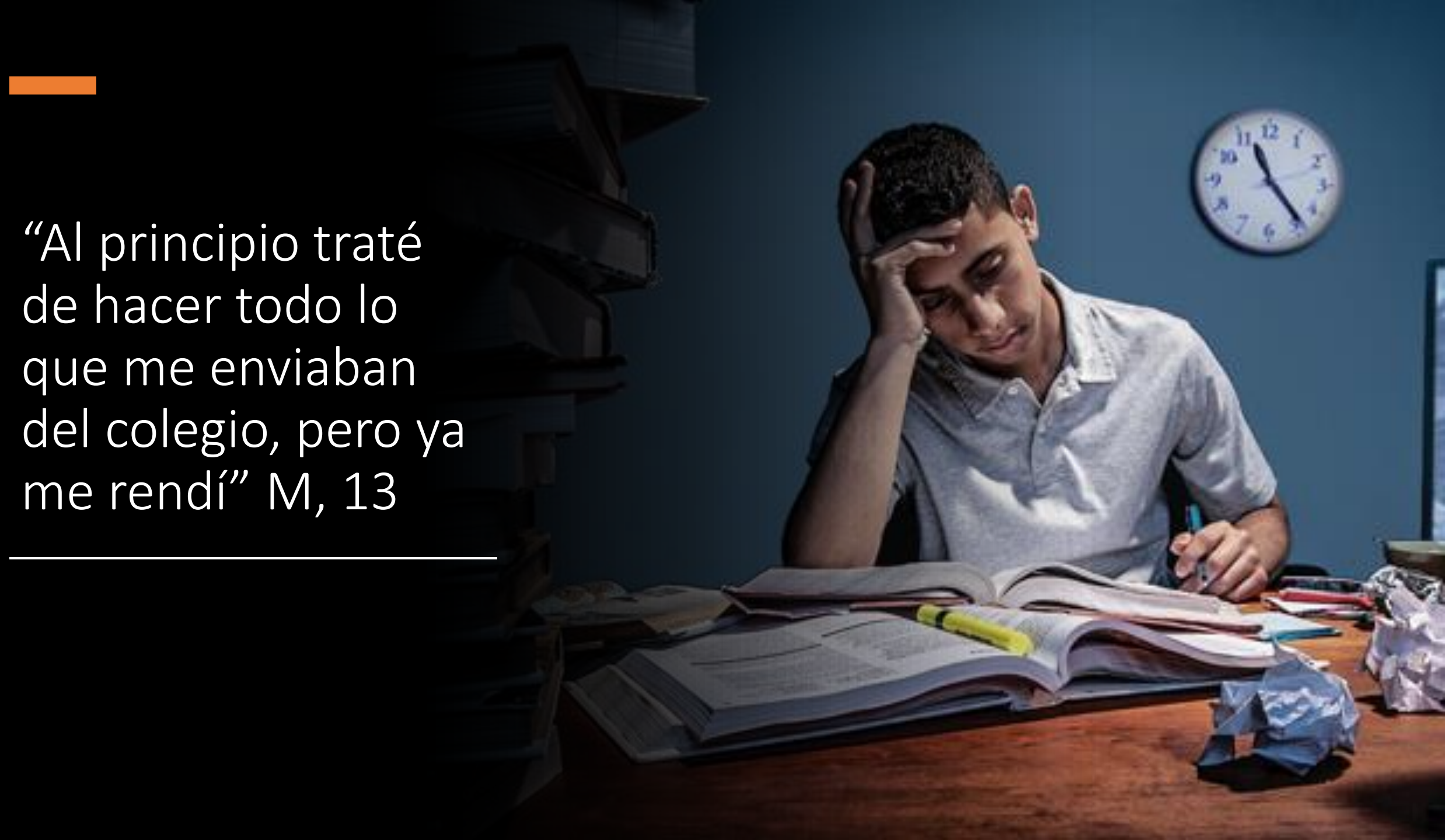
“Echo de menos a mi pololo y mis papas no saben que existe” L, 17



“Siento que voy a perder mis amigos, ya no va a ser lo mismo cuando vuelva” M, 16



“Al principio traté de hacer todo lo que me enviaban del colegio, pero ya me rendí” M, 13



“Me da miedo que por algo que yo haga mi abuela se contagie” B, 17



No acabo...

“Siento que no aprendemos nada, es un año perdido y tengo que dar la prueba de transición” J, 17



—

“Este iba a hacer un año muy especial para mí, todo se derrumbó” L, 15



Toolkit salud mental

Afrontamiento positivo



MANTENER HORARIOS
DE SUEÑO Y RUTINAS



REGULAR LA EXPOSICIÓN
A NOTICIAS.



ES UNA CIRCUNSTANCIA
TEMPORAL Y
EXTRAORDINARIA.



NEGOCIAR
EXPECTATIVAS CON LOS
PADRES O CUIDADORES.



CULTURA DEL CUIDADO
MUTUO.



PEDIR AYUDA.



PARTICIPAR CON LA
COMUNIDAD.