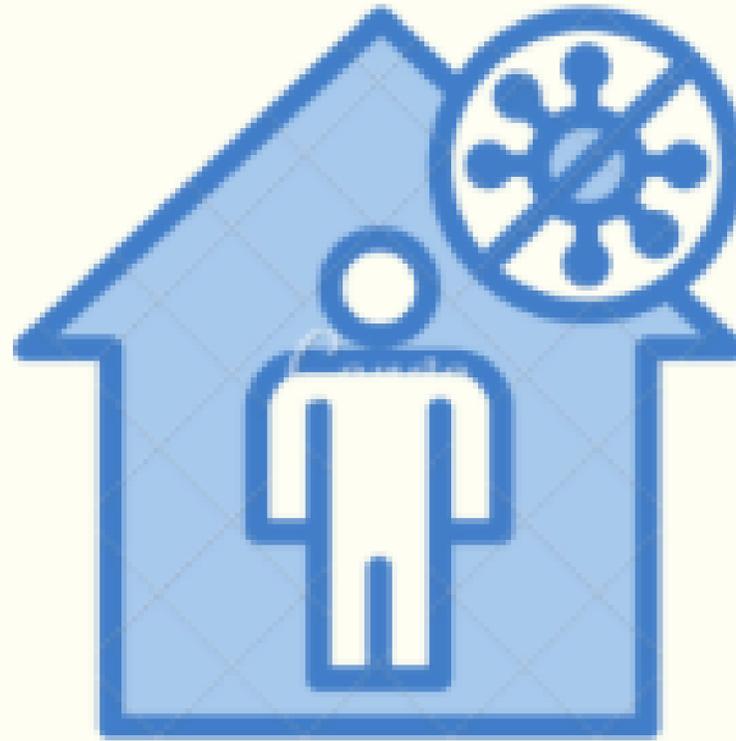




**Universidad del Desarrollo**  
Facultad de Psicología  
Servicio de Psicología Integral

Estudiante en practica - Camila  
Medina P.

Supervisoras - Cynthia Carvacho -  
Paulina Sarmiento.



**Si eres adolescente y estás en**

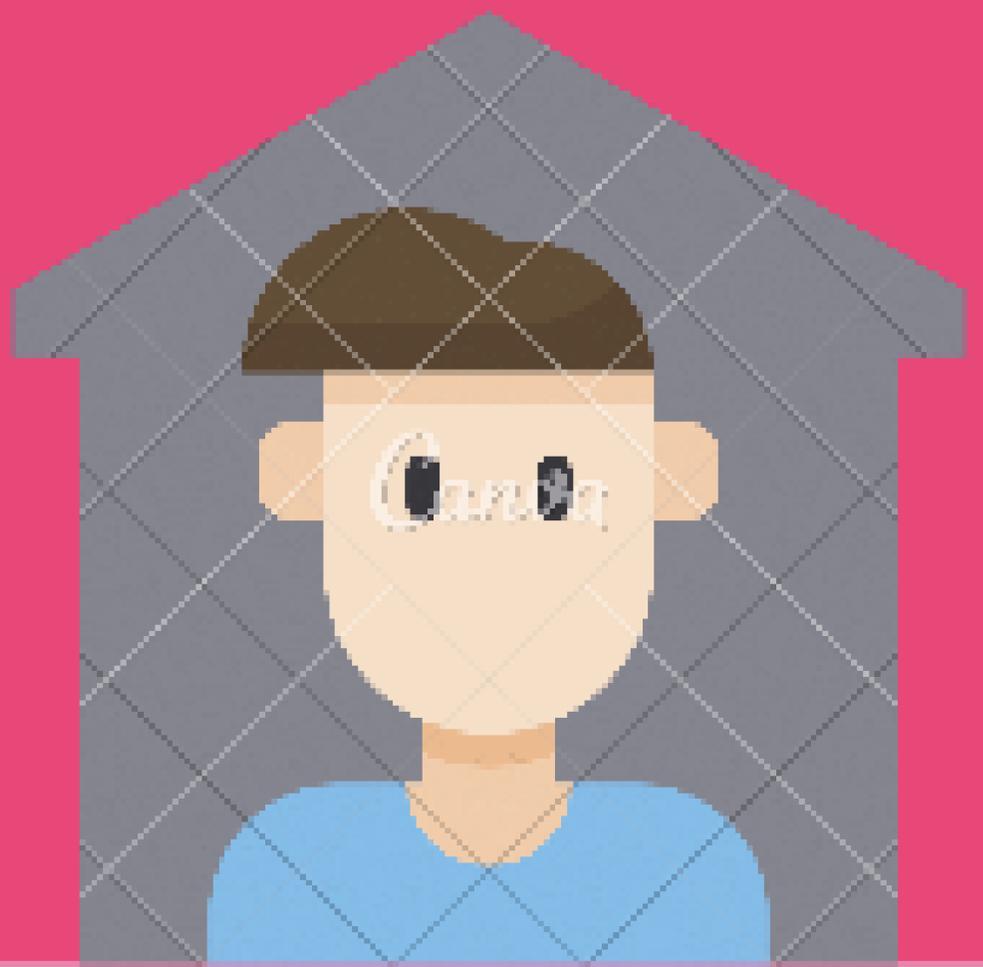
**CUARENTENA**

**¡Este video es para ti!**





**¿Cómo no estar aburrido si no puedes ir a un carrete o a una junta con tus amigos?**



**¿QUÉ PASA CON LOS PLANES  
ARRUINADOS POR EL  
CORONA VIRUS?**



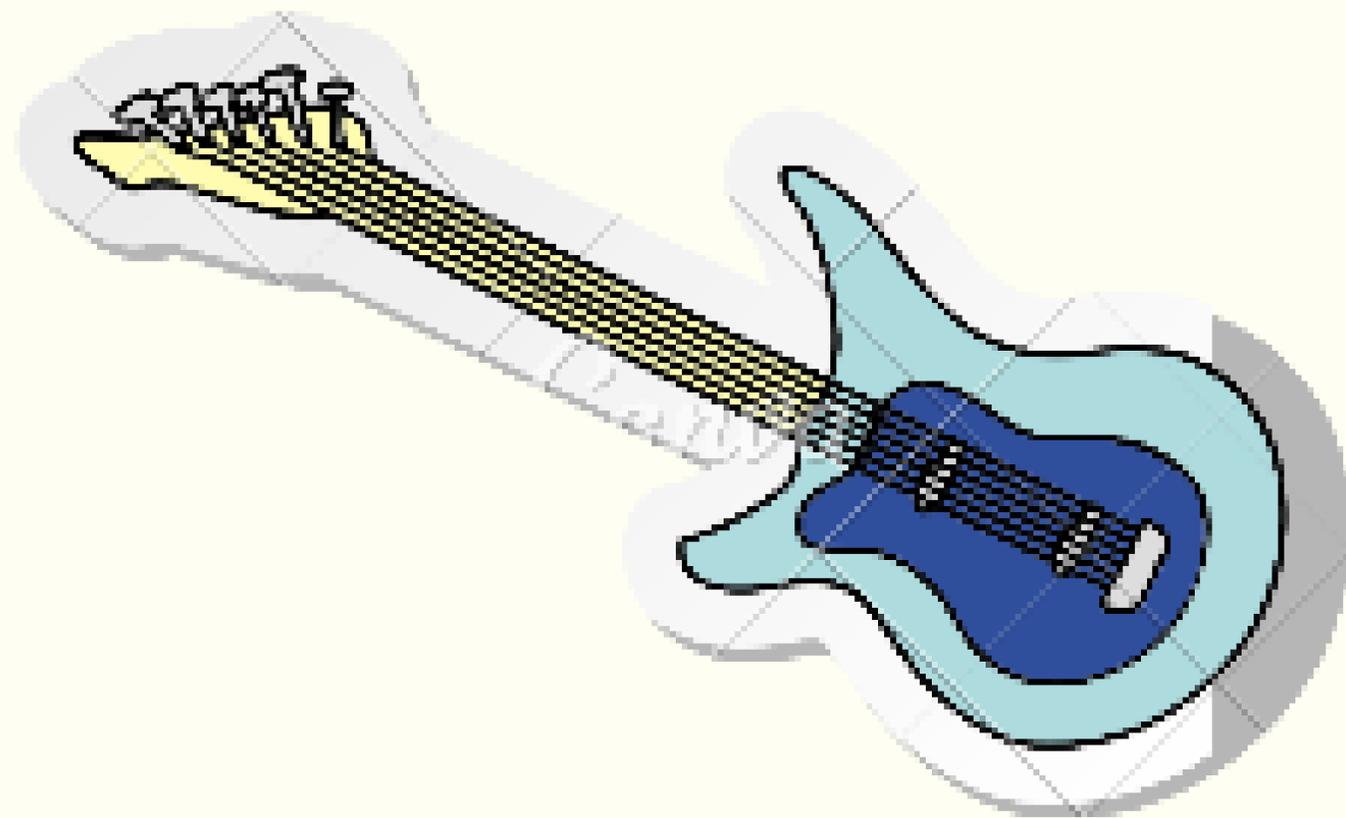
**Para que esto no  
sea un problema**

**¡TE DAMOS UNOS CONSEJOS!**



*Mantente*

**ACTIVO**

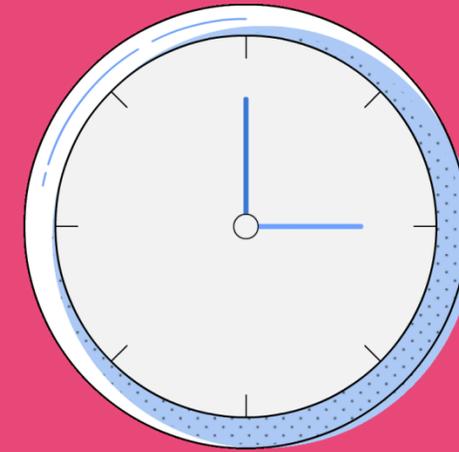
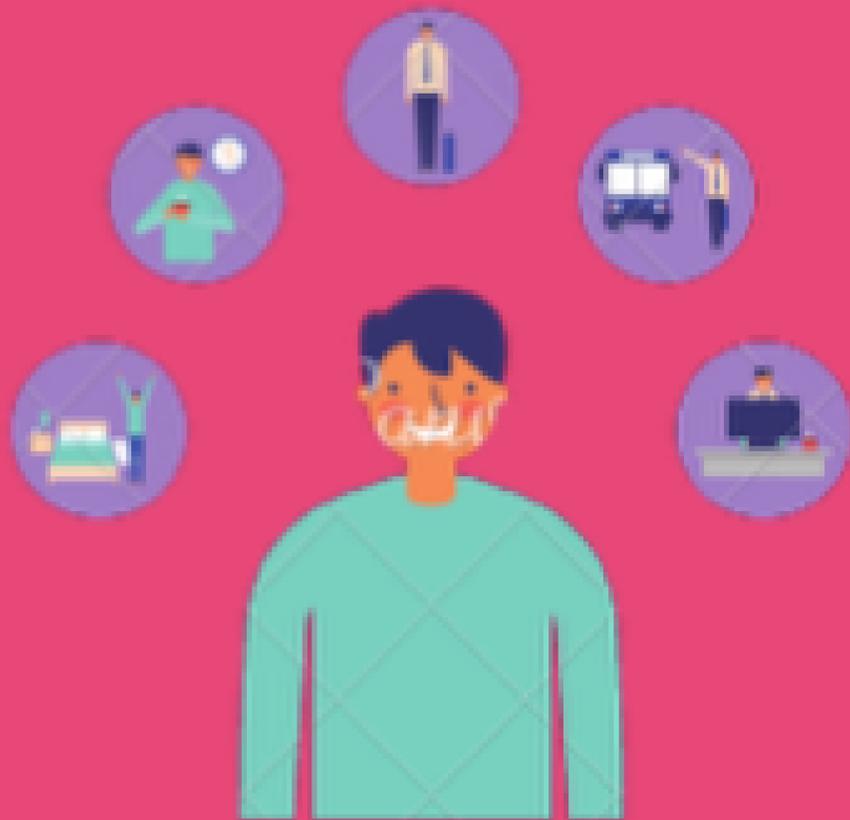


**¿TENÍAS GANAS DE HACER ALGO NUEVO, DE EMPEZAR A LEER UN LIBRO, O DE TOCAR UN INSTRUMENTO?**

**¡AHORA ES EL MOMENTO DE HACERLO!**



# INTENTA MANTENER UNA RUTINA



**Puedes crear tu propia rutina, en donde tengas tiempo para distraerte y cumplir con tus obligaciones!**



# Socializa

**AUNQUE SEA DESDE CASA**

**Piensa en nuevas formas de conectarte. ¡Las Redes Sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto!**





# ATTENTION

No significa que  
debas pasar todo  
*Canva*  
el tiempo en el  
celular

**¡NO ES  
SALUDABLE!**



# Pasa tiempo en

# FAMILIA



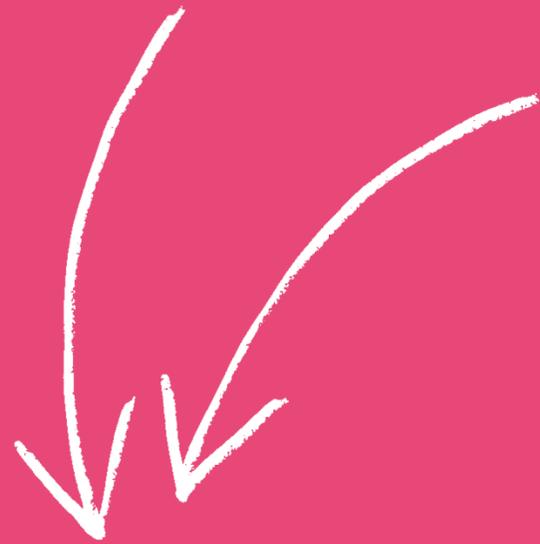
Ideas de lo que pueden hacer:

- Ver películas o series.
- Jugar cartas, catan, dixit, monopoly.
- Cocinar juntos.
- Actividades artística.

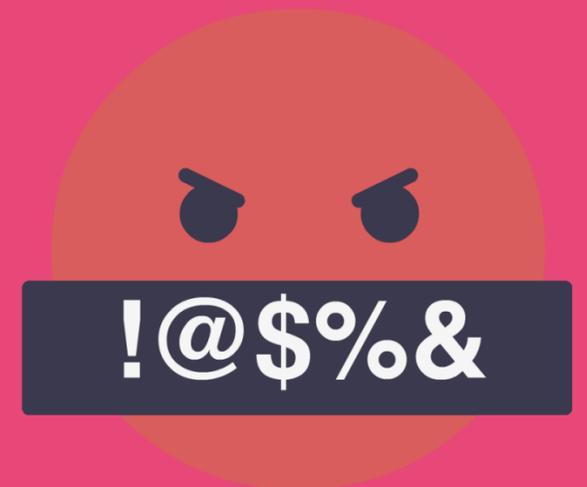
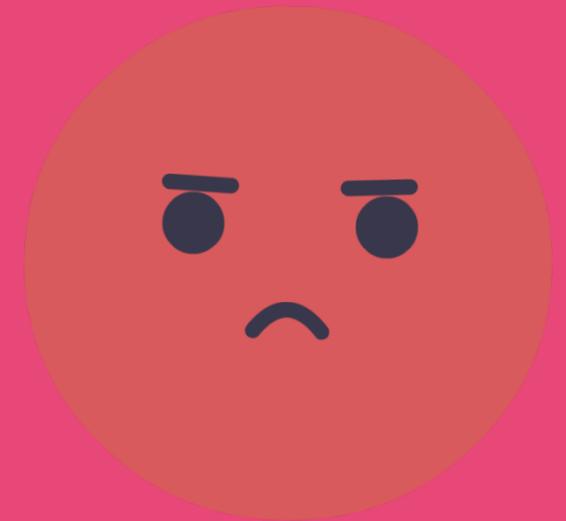
**¡INVENTA TUS PROPIAS  
ACTIVIDADES!**



# Expresa tus EMOCIONES



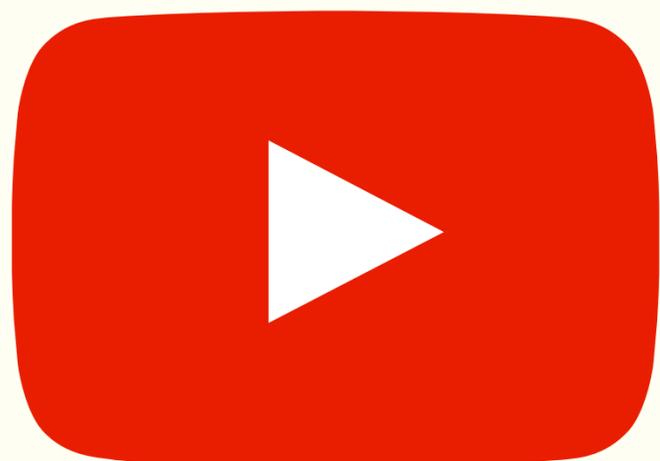
Expresa tus miedos, temores y ansiedades, es totalmente normal que te sientas mas estresado en estos momentos!



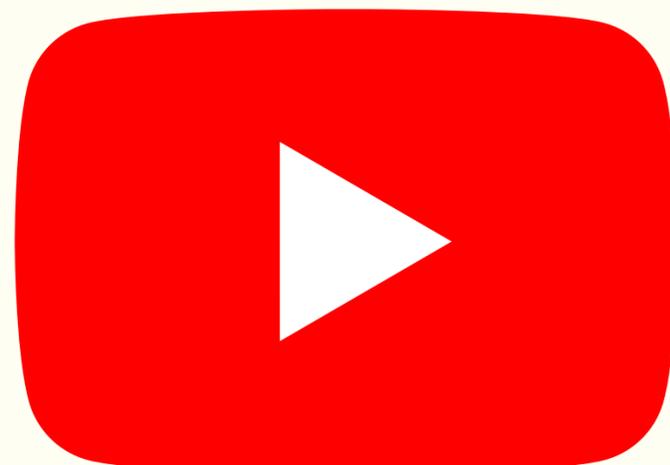
# ¡GRACIAS!

por tu tiempo

Acá te dejamos algunas páginas que te pueden interesar. ¡Haz clic para ver los videos!



Ansiedad



Yoga



Relajación  
guiada



Yoga



Recetas