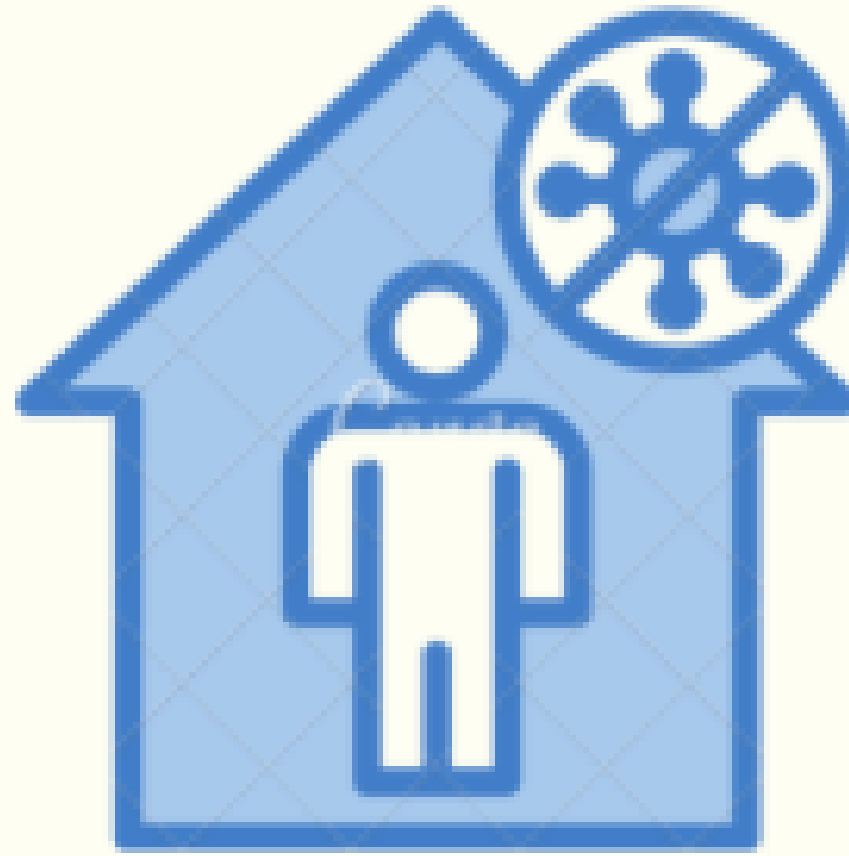




Universidad del Desarrollo
Facultad de Psicología
Servicio de Psicología Integral

Estudiante en practica - Camila
Medina P.

Supervisoras - Cynthia Carvacho -
Paulina Sarmiento.



Si eres adolescente y estás en

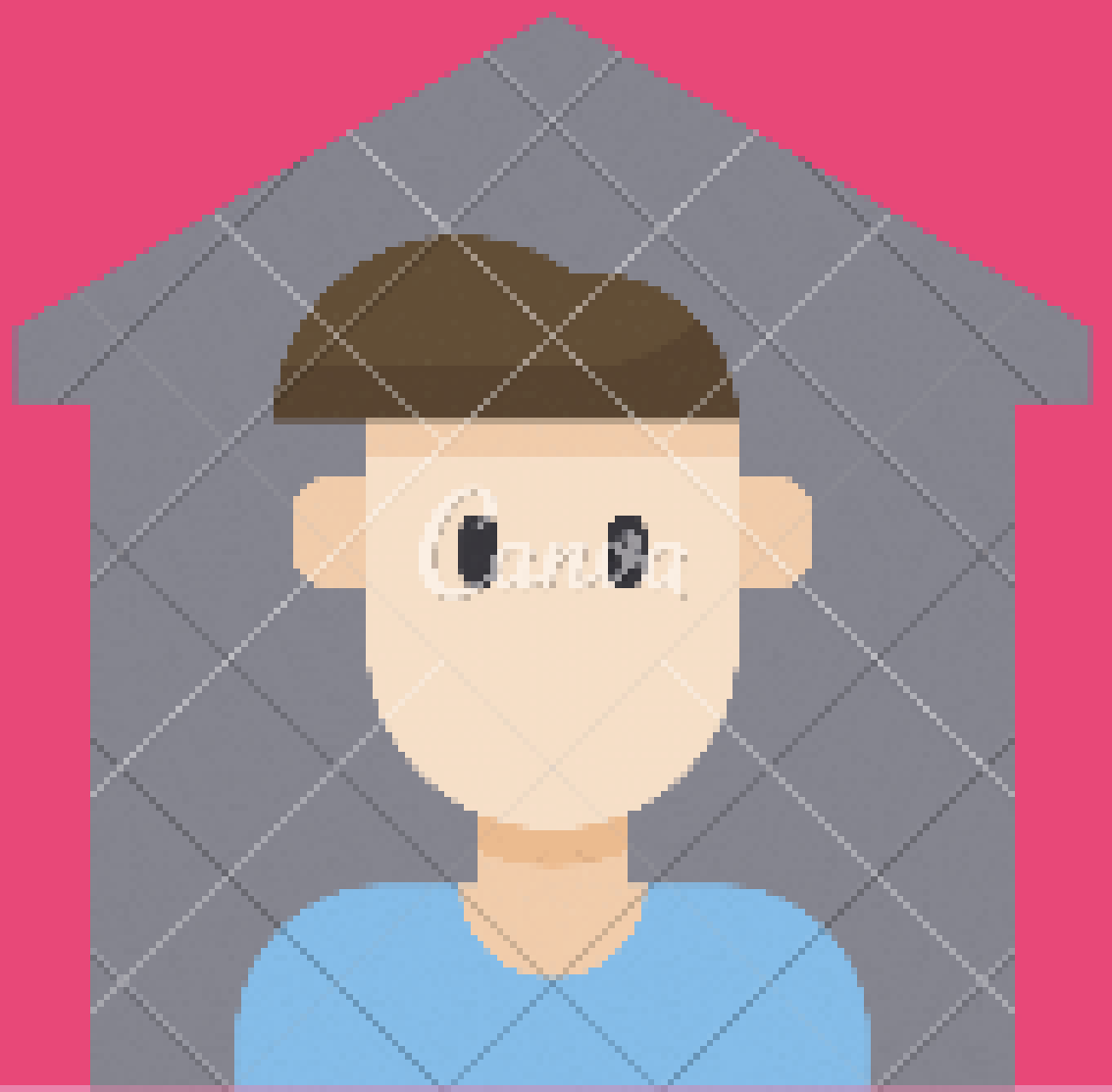
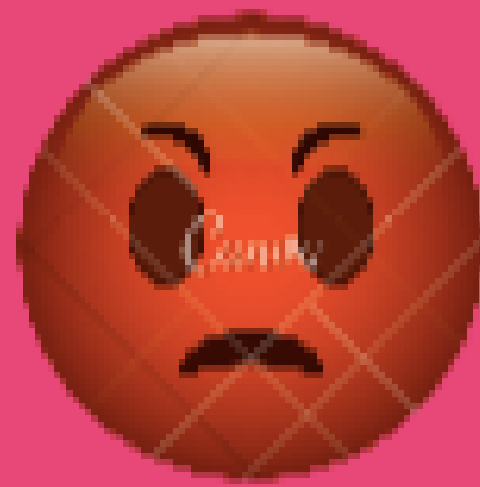
CUARENTENA

¡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?**



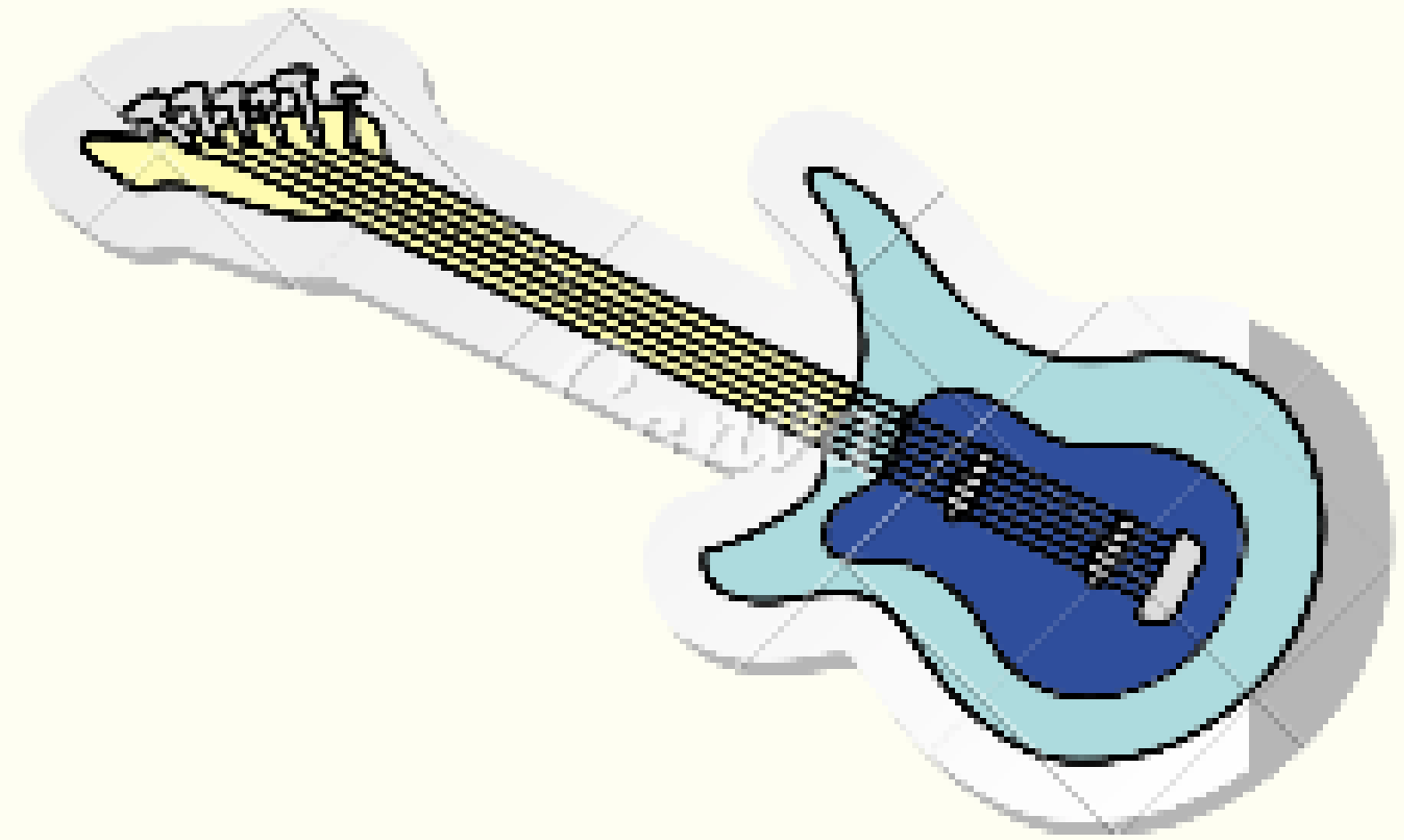
**Para que esto no
sea un problema**

¡TE DAMOS UNOS CONSEJOS!



Mantente

ACTIVO

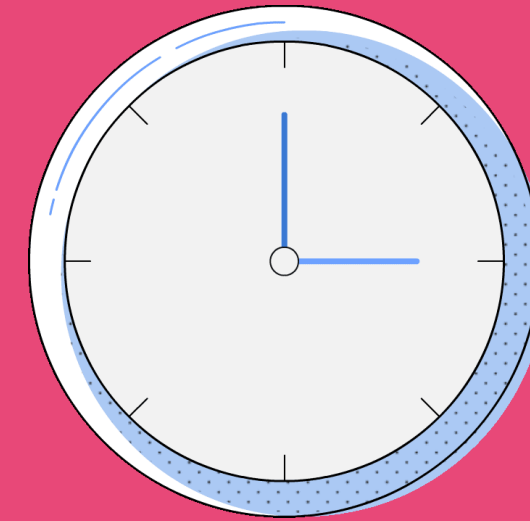


¿TENÍAS GANAS DE HACER ALGO NUEVO, DE EMPEZAR A LEER UN LIBRO, O DE TOCAR UN INSTRUMENTO?

¡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



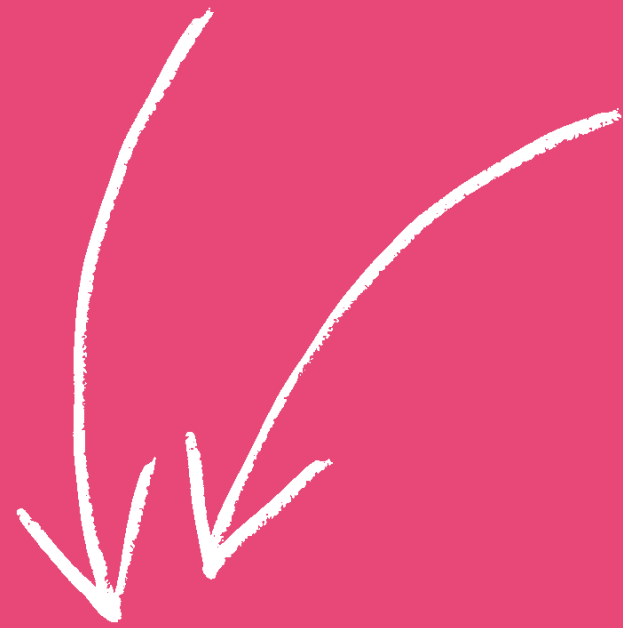
Ideas de lo que pueden hacer:

- 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