

Medidas de autocuidado en cuarentena



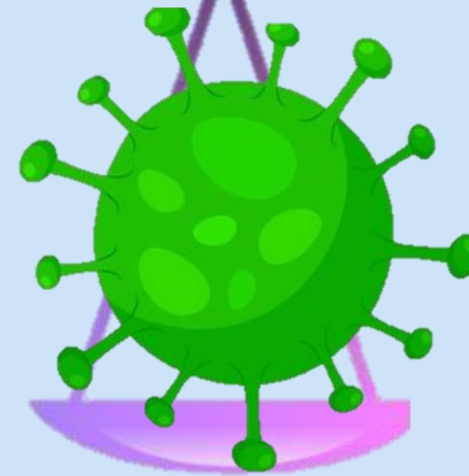
Un minuto para ti

Durante la adolescencia suceden cambios en nuestro cuerpo, nuestra manera de pensar, nuestras emociones y cómo nos comportamos, que son normales. Sin embargo, la pandemia, el confinamiento y el distanciamiento social, puede estar afectando cómo nos sentimos y comportamos.

- CAMBIOS FÍSICOS
- FISIOLÓGICOS
- EMOCIONALES
- CONDUCTUALES
- RELACIONES SOCIALES



Adolescencia

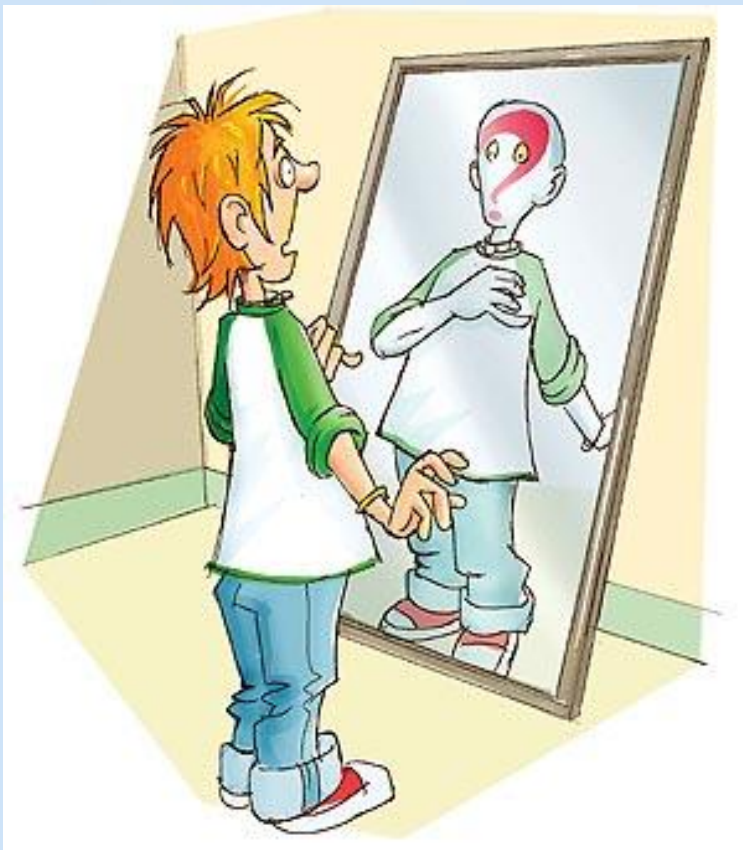


Covid-19

- PANDEMIA
- CUARENTENA
- COVID-19
- AISLAMIENTO
- ENFERMEDAD
- MUERTE



¿Nos preguntamos, qué hacer?



Paso 1 Detente y reconoce cómo te sientes

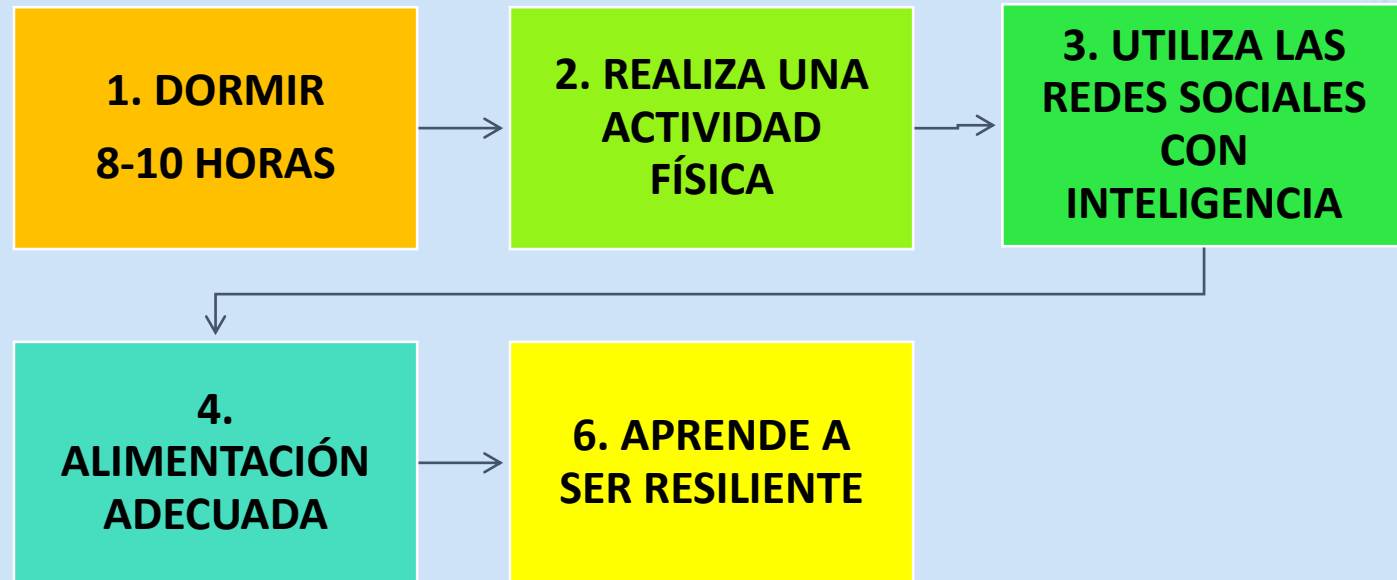
- ¿Ya no duermo bien?
- ¿Tengo dolores de cabeza?
- Me siento nervioso, frustrado iracundo, asustado, solo.
- Estoy desmotivado.
- Tengo pensamientos negativos.
- Tengo temor sobre el covid-19.

Paso 2 Evalúa pedir ayuda

Paso 3 Realiza actividades de autocuidado

Hay cosas que puedo hacer por mí mismo: eso se llama realizar actividades de autocuidado. • **CUIDO MI CUERPO**
• **CUIDO MI MENTE**

ELLAS REPERCUTEN DIRECTAMENTE EN CÓMO NOS SENTIMOS.



ACTIVIDAD DE AUTOCUIDADO # 1

- DORMIR 8-10 HORAS DE **NOCHE**

Al dormir bien:



Aumenta la agudeza mental



Se protege el corazón



Se alcanza un mejor rendimiento



Melatonina, hormona del crecimiento, testosterona, desarrollo muscular

Evita un desequilibrio hormonal.

Reduce los niveles de estrés y cortisol

Al dormir bien, tu sistema inmunológico genera defensas contra el resfriado, la tos, acné etc.





Crea tu propia rutina para dormir



- Acuéstate a la misma hora.
- Date un baño relajante.
- Cámbiate la ropa del día.
- Lávate los dientes.
- Péinate el cabello.
- Hazte un té. (manzanilla, hoja de limón, tilo)



Evita tablets
Evita celular
No computadora
1 hora antes de dormir.



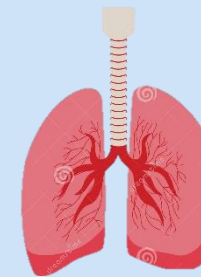
ACTIVIDAD DE AUTOCAUIDADO # 2

- ACTIVIDAD FÍSICA

**REDUCE LA ANSIEDAD
MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO**



Sí, el hecho de que uno realice actividad física y empiecen a funcionar los diferentes sistemas; respiratorio, cardio-vascular, muscular, hace que se active el sistema inmunológico.



RECOMENDACIONES

- Elige cualquier actividad física que disfrutes y realízala por lo menos 30 Minutos cada día. Puedes intercambiarlas. Ejemplo:
 - *Baila, camina, corre*
 - *Abdominales, sentadillas, aeróbicos, piruetas*
 - *Levanta pesas, boxea*
 - *Saca a pasear a perro*
 - *Monta bicicleta, patines, patineta*



Recuerda utilizar las medidas de bioseguridad



Mascarilla
Gel alcoholado
Distanciamiento social

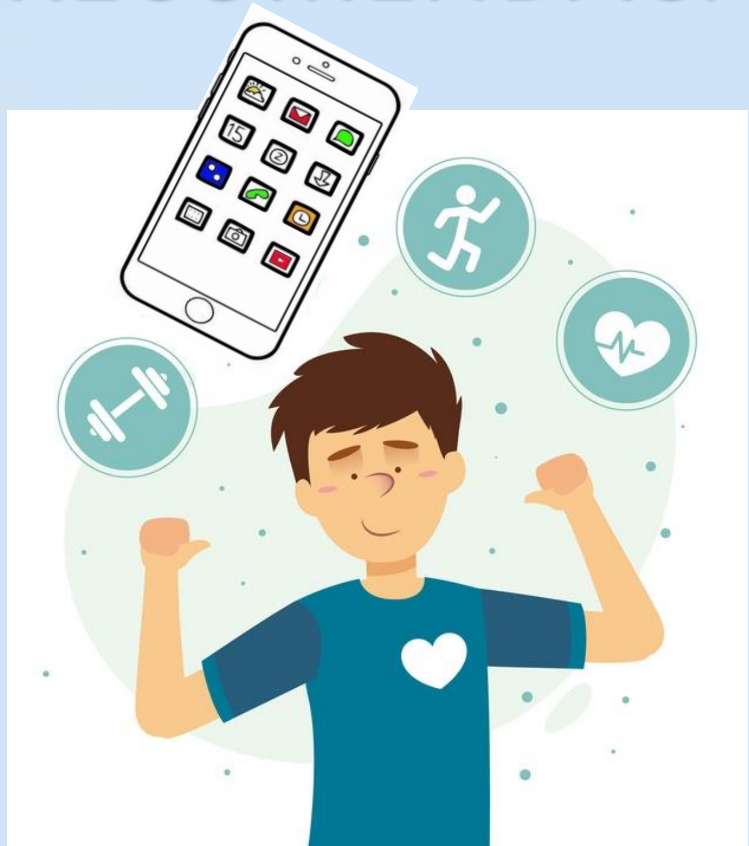
ACTIVIDAD DE AUTOCAUIDADO # 3



UTILIZA LAS
REDES SOCIALES
CON INTELIGENCIA



RECOMENDACIONES



Equilibra las actividades “en línea” de las demás actividades diarias.

- Comparte con tus amigos
- Aprende algo nuevo
- Estudia un idioma
- Aprende los módulos de clase
- Participa en reuniones virtuales: cumpleaños, compartir con amigos,



Además cuídate de la desinformación:
Solo sigue los canales oficiales y las recomendaciones nacionales. Recuerda que la información puede variar día a día.

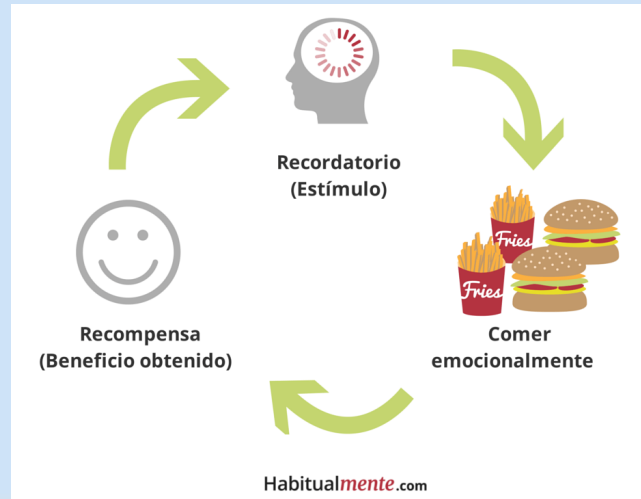
ACTIVIDAD DE AUTOCAUIDADO # 4

¿Te suena familiar?



Estoy aburrido... voy a buscar qué comer
No tengo apetito...
Como ... pero a las 2 de la madrugada

Elige lo que comes, cuándo lo haces y por qué lo haces

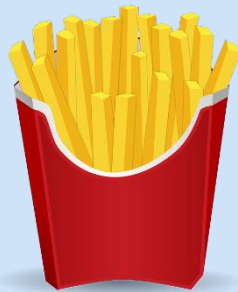


Recomendación:

- Toma agua.
- Come alimentos variados.
- No te saltes el desayuno, es una comida importante.
- Si vas a “picar”, elige lo saludable.



En la etapa de la adolescencia se da un acelerado crecimiento y desarrollo a nivel fisiológico, **por lo que necesitas nutrientes esenciales para ese crecimiento.**



¿Qué no le debo echar al tanque?

Las bebidas azucaradas y los alimentos grasosos, con mucha azúcar y sal porque:

- *Aportan elevadas cantidades de grasas saturadas y carbohidratos simples.*
- *Aumento del peso excesivo*
- *Enfermedades cardiovasculares*



ACTIVIDAD DE AUTOCAUIDADO # 5



Aprende a ser resiliente

- NO TE CENTRES EN LO QUE NO PUEDES CAMBIAR O HACER.
- VIVE Y DISFRUTA EL HOY, EL AHORA.
- SIENTE GRATITUD POR LO QUE TIENES.

- Es la capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso fuentes importantes de estrés.
- **La buena noticia es que la resiliencia es una capacidad que puede aprenderse.**

Recomendaciones:



- **Busca un espacio en tu casa donde te sientes tranquilo.**
- **Toma el control:** Incluso en medio de la tragedia, se puede avanzar hacia las metas, **UN PASO A LA VEZ.**
- **Exprésate:** Si no puedes hacerlo con palabras, utiliza otro medio de expresión: escribe en un diario o pinta.
- **Desconéctate:** Limita la cantidad de noticias que ves, ya sea en televisión, diarios, revistas o Internet.

**Ayuda a otros: Nada libera más tu mente de los problemas, que resolver los problemas de otros.
Procura ofrecer ayuda: limpia la casa, ofrécete a hacer el desayuno para todos.**

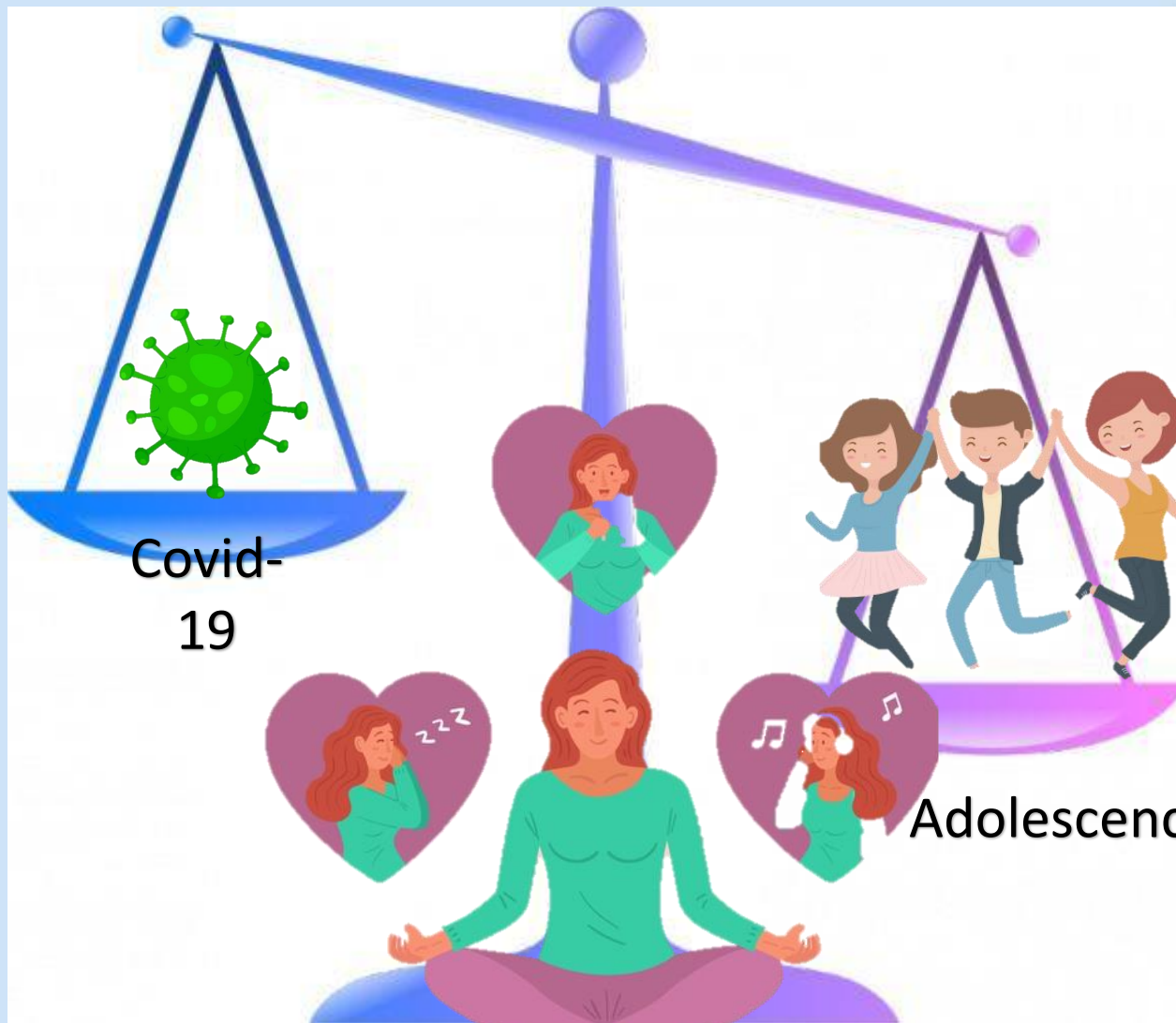
Recomendaciones



Pon las cosas en perspectiva

- Recuerda que aunque estés pasando por dificultades, las cosas cambian y los malos momentos terminan.
- Si te preocupa pensar si estás preparado para superarlo, recuerda alguna experiencia en el pasado que hayas enfrentado y superado, por ejemplo: cuando distes alguna charla en público.
- **Aprende alguna técnica que te calme: respirar profundamente o escucha una canción en particular.**
- Piensa en las cosas importantes que han seguido igual, aun cuando el mundo externo está cambiando. Cuando pienses sobre malos momentos, **asegúrate de recordar también los buenos.**

- PANDEMIA
- CUARENTENA
- COVID-19
- AISLAMIENTO
- ENFERMEDAD
- MUERTE



- CAMBIOS FÍSICOS
- FISIOLÓGICOS
- EMOCIONALES
- CONDUCTUALES
- RELACIONES SOCIALES



Con estas recomendaciones, tomamos el control y movemos la balanza a nuestro favor.

Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

| | | |
|-----------------------|-----------------|--|
| CHIRIQUÍ | 774-4428 | Ext.303,307 |
| COCLÉ | 991 1024 | |
| COLÓN | 470-0457 | |
| HERRERA | 970-0278 | |
| LOS SANTOS | 994-8555 | 6374-5236  |
| PANAMÁ OESTE | 515-7396 | |
| VERAGUAS | 998-2474 | |
| BOCAS DEL TORO | 758 5377 | |
| PANAMÁ | 511-4401 | |
| SAN MIGUELITO | 233-5592 | |

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.