



¿SIENTES QUE LOS PROBLEMAS TE SUPERAN?

Las preocupaciones por la situación actual hacen que veamos todo más difícil. Es normal que sientas impotencia y no sepas qué hacer. Es por esto que se hace necesario prevenir dificultades mayores, como la depresión.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Estos síntomas perduran por varias semanas. Puede presentarse a cualquier edad. **No es un defecto ni una debilidad personal.**



¿Qué hacer para prevenirla?

Es necesario tomar medidas de autocuidado, ya que pueden ayudarte a tomar el control de tu vida...

1. Cuida tu cuerpo: duerme lo suficiente, intenta conservar los mismos horarios de sueño que llevas en tu rutina diaria. Haz actividad física, ya que puede ayudarte a reducir la ansiedad y mejorar tu estado de ánimo. Limita el tiempo frente a las pantallas de celulares, tablets, computadores, entre otros. Date un momento para ti mismo (medita, ora, escucha música suave, lee un libro que te guste, dibuja...).



2. Cuida tu mente: mantén tu rutina, ten horarios consistentes para estudiar, trabajar, bañarte, comer; esto permitirá que sientas más control. Limita la exposición a información sobre Covid 19, evita caer en noticias falsas, mantente informado/a sólo de fuentes confiables en pequeños momentos del día; mantente al tanto de las recomendaciones necesarias frente al tema. Mantente ocupado/a.

Concéntrate en pensamientos positivos: mantén un sentido de esperanza. Trata de empezar el día haciendo una lista de las cosas por las que estás agradecido/a.

3. Conéctate con otras personas: esta puede ser la oportunidad para estrechar lazos familiares y reforzar tus redes de apoyo. Si te es posible, contacta amigos a través de medios virtuales. Trata de proponerte ayudar a los demás, ya sea a través de mensajes, llamadas, o si te es posible ayudar a alguien donando algo que necesite, si está dentro de tus posibilidades.



Recuerda que puedes contactar al equipo de Orientación Escolar a través de los correos electrónicos, los cuales puedes encontrar en la página Web del colegio

Referencias

1. Web site: <https://es.familydoctor.org/depresion-en-ninos-y-adolescentes/?adfree=true>
2. Web site: https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/
3. Web site: https://www.google.com/search?q=joven+triste&tbm=isch&ved=2ahUKewiq-KekrofpAhXORzABHUGfAYwQ2-cCegQIABAA&oq=joven+triste&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyA