

## Consejos para sobrellevar COVID-19 para adolescentes

El coronavirus está dando un vuelco a muchos aspectos de nuestras vidas, incluidas nuestras rutinas, nuestras experiencias e incluso nuestras oportunidades. Puede ser difícil lidiar con tantos cambios mientras se practica el distanciamiento social, pero el distanciamiento social, junto con un buen lavado de manos, son las mejores formas de evitar que se propague el COVID-19. Está bien tener sentimientos de frustración, tristeza, preocupación, confusión e incluso felicidad. Puedes experimentar muchos sentimientos diferentes al mismo tiempo y tus sentimientos pueden cambiar día a día. A continuación encontrarás algunas maneras para sobrellevar diferentes áreas de tu vida que pueden verse afectadas.

### HOGAR



Es posible que pases mucho más tiempo en casa de lo habitual. Puede ser difícil pasar mucho tiempo en un espacio pequeño con tus padres y/o hermanos. Tómate un tiempo para desconectar y recargar. Haz cosas para relajar tu mente, ya sea enfocarte en un libro nuevo, escuchar música, escribir en tu diario (¡estás participando de un evento histórico mundial!), dibujar o salir y estar activo. También puedes usar este tiempo como una oportunidad para participar en juegos y actividades con la familia. Tener una noche de cine o cocinar. Encárgate de un proyecto de casa o crea algo tú mismo y que sea creativo. ¡Las oportunidades son infinitas!

### ESCUELA

El COVID-19 cambió drásticamente nuestra experiencia escolar. Algunas personas pueden tener clases o tareas en línea para desarrollar en casa. Puede ser muy útil crear y ser consistente con una rutina, así como cuando seguimos el horario en la escuela. Designa un área tranquila en tu hogar que te permita concentrarte y limite las interrupciones. Dentro de tu rutina, date tiempo para retroceder y respirar. Incluye tiempo para el almuerzo y los refrigerios, una caminata o una llamada a un amigo.



## AMIGOS



El distanciamiento social es importante, pero sabemos que no es fácil. No poder ver a tus amigos puede ser un desafío y puede hacerte sentir desconectado. Las redes sociales pueden ser un gran recurso para mantenerte en contacto con amigos y familiares. Considera tener un video chat diario o semanal, crea un club de lectura virtual o juega videojuegos u otros juegos en plataformas sociales con ellos. Ten en cuenta que esto es temporal. ¡Aprovecha este tiempo como una oportunidad para crear nuevas maneras para divertirse y conectar con tus amigos!

## EVENTOS ESPECIALES Y ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

Esta época del año generalmente está llena de eventos emocionantes, algunos de los cuales puedes haber estado esperando durante mucho tiempo. Deportes, vacaciones, celebraciones y eventos importantes como la graduación, pueden haber sido pospuestos o incluso cancelados. El cambio de planes puede hacerte sentir triste, frustrado o decepcionado porque no parece justo. Mientras estés en casa, aún puedes salir al aire libre y practicar deportes solo o en familia. ¿Te perdiste un viaje o unas vacaciones? Utiliza dispositivos electrónicos para visitar en línea lugares de todo el mundo. Busca en internet recorridos virtuales de zoológicos, parques nacionales y museos. Si eres un graduado de último año, dedícale tiempo a reconocer tus logros importantes durante el año pasado y planifica una celebración para el futuro. Sueña con lo que más esperas una vez que la pandemia disminuya. Conéctate con tus compañeros de equipo para tener una "práctica" virtual o ponte ropa formal y reúnete en línea con tus amigos para un baile virtual.



## NOTICIAS



Si bien es importante mantenerse informado con las últimas actualizaciones sobre el COVID-19, demasiada información puede crear más estrés y ansiedad. Considera limitar la cantidad de tiempo que pasas viendo las noticias en la televisión, escuchando la radio o navegando por las redes sociales.

Para información adicional, visita [checkupnewsroom.com](http://checkupnewsroom.com).



**Hood County  
for Healthy Children**  
led by Cook Children's

**Wise Coalition  
for Healthy Children**  
led by Cook Children's