

# ¿EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL TE HA HECHO SENTIR SOLA O SOLO?



El COVID-19 dio un giro a nuestras vidas. Éste no solo amenaza nuestra salud física y la vida de muchas personas, sino que también, nos afecta en el campo emocional. Si bien es cierto que el distanciamiento social es una medida preventiva para evitar el contagio, también es cierto que éste está provocando muchos sentimientos de soledad y aislamiento que pueden manifestarse en estados de depresión y ansiedad.

Nuestro video de AMAZE, ¿Qué hacer en tiempos de aislamiento? ofrece a adolescentes y jóvenes algunos consejos sobre cómo manejar mejor esos momentos de soledad, angustia o tristeza.

## NUESTROS CONSEJOS SON:

1

Intenta conectarte en línea con familiares, amigos, amigas o personas cercanas.



2

Forma un club de lectura o de juegos.



3

Comparte videos que aborden estos temas de manera positiva.



4

Intenta reconectarte con las personas que viven en tu casa.



5

Simplemente, intercambia mensajes para hablar de algo o desahogarte.



Si estos sentimientos se prolongan o te están haciendo sentir demasiado mal, acércate a una persona de confianza para que juntes, busquen apoyo o la mejor opción para que te sientas mejor.