

Consejos sobre cómo cuidar de tu salud mental durante la #distanciasocial para gente joven



Los siguientes consejos han sido desarrollados por jóvenes expertos en salud mental y gente joven de toda Europa con y sin experiencia en problemas de salud mental. Estos consejos no son una cura para todo sino sugerencias sobre como de ti teniendo en cuenta que hay que mantener la distancia social (por ejemplo, no tener síntomas pero tener que quedarse en casa igualmente):

- **Mantener tus relaciones sociales con amigos y familiares es muy importante** - Compartir cómo te sientes, tus preocupaciones o felicidad, jugar, ver películas, disfrutar una copa de vino online con algun amigo (aquellos que son mayores de edad!) - Hay muchas apps para hacer esto como Hangouts, Netflixparty, Zoom y mucho más - No estés solo, en estos momentos es más fácil sobrellevar la situación juntos.
- **Ejercicio y creatividad** - Mira qué puedes encontrar online, clases digitales de gimnasios locales, bailar tus canciones favoritas, aunque sea solo! Todo eso ayuda. Si no sabes por dónde empezar, prueba a poner 'Ejercicios en casa' en Youtube, y verás que hay mil opciones.
- **Al aire libre** - simple, haz ejercicio al aire libre mientras esté permitido aunque siempre siendo responsable y manteniendo la #distanciasocial
- **Rutina** - Mantén cierta rutina en tu día a día. Los días laborales o de clases, vístete, manda un mensaje a esos amigos con los que sueles ir a clase o al trabajo, establece un espacio de estudio/trabajo en casa. Haz lo mismo con tu tiempo libre, siguen quedando 'digitalmente' con tu gimnasio, grupo de costura, o cualquier actividad que hicieras antes.
- **Compartir casa** - si estás manteniendo la distancia social con tus compañeros de piso, haced algún 'plan casero' como limpiar, cocinar y socializar juntos. Puedes hacer esto de manera online, mientras charlas con amigos.
- **Estudiar** - crea un espacio de estudio para los días entre semana y las tareas. Establece un grupo de Whatsapp, Facebook u otra red social para manteneros al día y animaros en vosotros, pero tampoco dejes que ello te distraiga demasiado!
- **Voluntariado** - (si se puede) para ayudar a aquellos en una situación más complicada, como las personas mayores o aquellos con enfermedades crónicas.
- **Se amable contigo mismo y con otros** - Estamos atravesando un periodo 'raro', permítete no estar tan motivado como de costumbre, es totalmente normal y está bien! Si algún amigo tiene que estar aislado, asegúrate de preguntarle cómo está, por ejemplo, quizá puedas enviarle una carta o unos chocolates a través de su puerta, siempre usando guantes!
- **Diversión y positivismo** - Sigue haciendo cosas divertidas en tu día a día, pequeñas actividades como leer un libro, comer un poco de chocolate o planear una fiesta online con tus amigos durante el fin de semana. Es importante tener en mente algo que te apetezca mucho.
- **Se consciente del tiempo** - Olvida ese dicho de 'matar el tiempo', el tiempo no se 'mata', se usa para hacer cosas o incluso para no hacer nada! Querer siempre 'matar el tiempo' puede provocar más ansiedad..

Si eres una persona joven y quieres compartir tus consejos o tu historia #covid19youth a través de un texto o video, por favor contáctanos a través de info@eymh.org - tus historias puedes inspirar y ayudar a otros jóvenes a nivel local, nacional o internacional, durante este difícil periodo.