



# TUTORÍA 2DO

## "RECONOZCO SEÑALES DE ALERTA EN MI SALUD MENTAL"

**PROPOSITO:** "Que las estudiantes reflexionen y promuevan la práctica estilos de vida saludable que favorezcan su desarrollo y bienestar."

**LEEMOS Y REFLEXIONAMOS SOBRE LAS SIGUIENTES HISTORIAS:**

### MARGARITA (AYACUCHO)

Hoy me gustaría contarles algo que me ha sucedido y desde lo cual he aprendido mucho, resulta que este periodo en que no hemos asistido a la escuela y hemos estado más tiempo en casa estuve aprovechando para concentrarme en actividades que podía desarrollar por mi cuenta. Después de que pasaron alrededor de 3 meses me comencé a sentir diferente, extrañaba mucho a mis amigas y amigos quería visitarlos, algunos días dormía mucho más de lo acostumbrado o simplemente no podía dormir, perdí el interés en las cosas que me gustaba hacer y hasta me asustaba frecuentemente por algún sonido.



Mi mamá se comenzó a darse cuenta y me preguntaba, que me pasaba, y yo siempre respondía que nada. Pero en realidad tampoco sabía cómo explicárselo.

Hasta que me anime a decirle que no sabía qué me pasaba, pero que no me sentía bien, me escucho todo lo que le conté y me agradeció por hacerlo, luego me dijo que le habían pasado unos teléfonos de servicio de psicología que podíamos llamar para pedir orientación. Y así fue, hablaba con una psicóloga una vez por semana y me orientaba, fui descubriendo que esto que me pasaba les pasaba a otras personas también, que a mi edad se necesitaba de los amigos y amigas, que es normal, también me enseñó a relajarme y aprovechar mi tiempo sola.



También nos orientó para organizar rutinas diarias para que no se afecten mis ritmos. Todo ello me permitió aprender mucho, ahora cuando tengo la oportunidad comparto la línea que me ayudó; para que más chicas y chicos, que puedan estar pasando situaciones como la mía, tenga orientación.

**REFLEXIONEMOS:** Ahora responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué señales de alerta identificadas en la historia de margarita?  
-----
2. ¿Cómo se sentía margarita?  
-----
3. Y tú ¿has experimentado situaciones similares?  
-----



## IDEAS PRINCIPALES

¿Qué es el bienestar emocional?

La capacidad de tomar conciencia y disfrutar estar bien y procurar transmitirlo a las personas con las que interactuamos. En el contexto actual de la pandemia podemos haber estado experimentando muchas cosas como miedo, incertidumbre y estrés, que la etapa de la adolescencia puede ser emocionalmente muy impactante al punto de poder sentirnos deprimidos, ansiosos o molestos.

### SEÑALES DE ALERTA

- 
1. Cambios en el estado de ánimo (irritabilidad, desesperanza o ira, rabia)
  2. Cambios en el comportamiento (alejarse de relaciones personales, con amigos o familiares)
  3. Falta de interés en actividades que disfrutabas anteriormente.
  4. Dificultades para dormir o dormir a todas horas.
  5. Cambios de peso o patrones alimenticios.
  6. Cambios en la apariencia tales como la falta de higiene básica.
  7. Un incremento en los comportamientos riesgosos tales como el consumo de drogas o alcohol incluso pensamientos sobre la muerte recurrentes.

**IMPORTANTE:** Si detectas una de estas señales busca ayuda en alguien de confianza en casa.

Soltar lo que vamos pensando y sintiendo nos va a llevar a sentirnos más aliviados, pregunta a otras personas como se están sintiendo, incluso puedes aprovechar para preguntarles cómo hacen para sobrellevar esas emociones.

Recuerda que no estas sola en este proceso.

## Mi reto: “Soy creativa para expresarme”

La actividad consiste en expresar en un dibujo nuestro bienestar emocional en este contexto, podemos apoyarnos con algunas preguntas como:

- ¿Cómo se ven nuestras emociones en este momento?
- ¿Qué forma tienen?
- ¿A qué se parecen?

### PASOS:

1. Elabora un dibujo que represente tus emociones, será útil usar colores, sus crayones, lápices, plumones entre otros lo que tengas disponible.
2. Observar tu dibujo terminado y reflexiona sobre lo que nos transmite
3. Escribe una breve historia sobre lo que nos transmite el dibujo, algo breve.
4. Finalmente piensas si te gustaría compartirlo con alguien y mostrarlo o solo escuchar su opinión. Este paso es opcional.