

# Cuidarnos también es parte del fin de año

Para muchas personas, las fiestas de fin de año traen alegría, celebraciones y un merecido descanso. Pero también, pueden aumentar el estrés y despertar emociones difíciles especialmente en quienes están atravesando dificultades emocionales.

Diversas investigaciones muestran que, durante esta época del año, pueden aumentar las conductas de riesgo relacionadas con la salud mental. Por eso, es fundamental cuidar nuestro bienestar emocional y estar atentos a quienes nos rodean, ofreciendo apoyo y compañía cuando alguien lo necesite.



## DATE PERMISO PARA DESCANSAR

Después de un semestre intenso, recuperar energías no es un lujo, es una necesidad.



## VUELVE A LO BÁSICO

Dormir bien, alimentarte de forma saludable y mover tu cuerpo son claves para cuidar tu ánimo.

## NO TE COMPARES CON OTROS

Cada proceso académico es diferente. Sé amable contigo.

## DESCONECTA DEL MODO "PRODUCTIVIDAD"

El ocio y el descanso también son formas esenciales de autocuidado.



**HABLA DE LO QUE  
SIENTES**

Verbalizar tus emociones  
puede traer un gran alivio.

**LIMITA EL CONSUMO DE  
ALCOHOL Y OTRAS  
SUSTANCIAS**

En fiestas o celebraciones, cuidar  
tus límites es esencial para disfrutar  
sin poner en riesgo tu bienestar.

**MANTÉN CONTACTO CON LAS  
PERSONAS QUE TE HACEN BIEN**

Un café, una llamada o un mensaje  
pueden reforzar tu red de apoyo.

**DETECTA SEÑALES DE ALARMA**

El aislamiento, la desesperanza, los comentarios  
sobre no querer seguir o los cambios bruscos  
en el comportamiento suelen ser señales de  
que alguien necesita apoyo.

**A continuación, te  
dejamos algunos  
canales de apoyo  
psicológico:**



► Chat **Hablemos  
de todo** de INJUV  
([hablemosdetodo.injuv.gob.cl/](https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/))

► Salud Responde  
**600 360 7777**

► Línea de Prevención  
del Suicidio **\*4141**  
(disponible 24/7)