



UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES



PROGRAMA
+LUZ

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
[\(hablemosdetodo.injuv.gob.cl/\)](http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/)

► Salud Responde
600 360 7777

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