


Health Mate

Herramienta para el manejo y la gestión de emociones en un entorno cotidiano. Te permitirá desenvolverte en aspectos sociales y personales.

 ¡Recuerda que esta es una aplicación para apoyarte en tu regulación cotidiana! **¡No es de carácter terapéutico!** Acude con ayuda profesional si sientes que necesitas un apoyo más especializado.

Componentes

Como usar esta aplicación. Instrucciones y recomendaciones

Zona de desahogo



Espacio para tu desahogo emocional y personal



Inicio / Home

Zona de regulación

Zona de Regulación

Realiza un chequeo diario de actividades que has realizado, puedes seleccionar una categoría y encontrarás una serie de preguntas relacionadas a un aspecto en particular.

 Alimentación

 Cuidado corporal

¿Te has estirado en la última hora?

No Si

¿Has estado en la misma posición mucho tiempo?

No Si

¿Has meditado recientemente?

No Si






Zona de desahogo



Escribe aquí tus entradas diarias sobre pensamientos, ideas o recuerdos importantes. Puedes agregarle un estado de animo a tus pensamientos haciendo click en cualquier icono de tu gusto.

+ Nueva Entrada

 **Comprar en olimpica.**
Ramen Papitas sabor limón Ore...   2022-11-28

 **Sopa de caracol**
Watanegui consup Yupi pa' ti, y...   2022-11-28

 **Perdí el examen.**
Perdí el examen de matemática...   2022-12-01

 **Creo que tengo covid.** 



Zona de desahogo

Zona de desahogo

Zona de desahogo

Escribe aquí tus entradas diarias sobre pensamientos, ideas o recuerdos importantes. Puedes agregarle un

Perdí el examen.

Perdí el examen de matemáticas del jueves pasado. Estudie por mucho tiempo. Siento que el tiempo que pasé estudiando fue en vano porque saqué una nota muy baja. Me siento triste. No le quiero decir a mis padres porque pagaron tutora privada.



✓ ACTUALIZAR



2022-12-01


Creo que tengo covid.





Herramientas

Encuentra ayuda e información sobre temáticas de tu interés haciendo click en cualquiera de las tarjetas.

Depresión y crisis 

Autismo 

Ansiedad y estrés 

Problemas de comunicación 



Depresión y crisis

+ Siento que he bajado/subido de peso sin darme cuenta.

- Siento que mis horarios de sueño han cambiado o perdí el control de ellos.

¿Qué es?

Cambios en los hábitos del sueño.

¿Por qué se da?

El desequilibrio químico que se produce en el cerebro de las personas deprimidas hace que el sueño y el apetito se *desordenen*.

¿Cómo puedo regular esto?

Trata de dormir a horas similares todos los días. Si tienes alimentos o bebidas que sepas que te ayudan a relajarte, que consideras positivas o que suelen darte sueño, trata de consumirlas antes de ir a dormir.

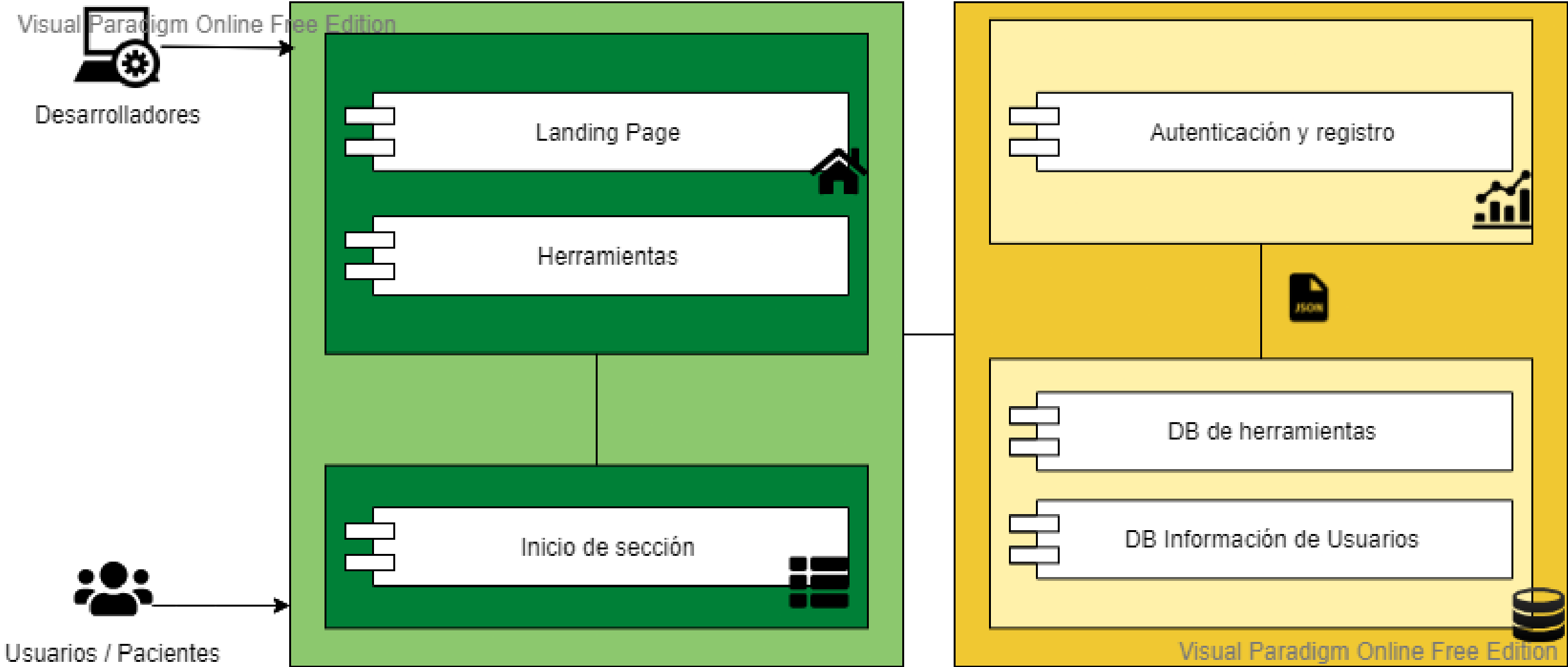
Trata de dejar los estimulantes un tiempo antes de dormir (celular, televisión, deberes, tareas, compromisos, entre otros).

Duerme con una iluminación que sea agradable y segura para ti (oscuridad total, una lámpara, luces de colores, entre otros).

Herramientas

Herramientas

Arquitectura Lógica



Arquitectura Física

