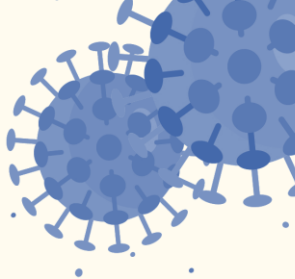


Adolescentes en casa durante la pandemia por COVID-19



Consejos que pueden ayudar a adolescentes



Puede que a veces sientas que te sobrepasa la situación y tengas momentos de frustración, desánimo y ansiedad. Te puede ayudar **hablar con tu familia** sobre cómo te sientes y lo que esperas o necesitas de ellos/as.



Puedes **aprovechar este tiempo** con algo que te guste. Tocar un instrumento, leer, escribir, escuchar música, dibujar...



Infórmate en **fuentes fiables**. Desconfía de las *Fake news*, y no reenvíes todo lo que te llega.



Es un buen momento para arrimar el hombro. **Tu participación es importante**. Hay muchas maneras de colaborar a través de alguna iniciativa o apoyando virtualmente a amigos/as que lo estén pasando mal.



Llama por teléfono a las **personas mayores de tu familia y vecindario**. Quizás estén solas y puede que preocupadas. No eres consciente de este **superpoder**, pero tu llamada, aunque no sepas muy bien de qué hablar, les va a alegrar el día y les hará más llevadero el quedarse en casa.



Cuida más que nunca no herir sentimientos de otras personas en las redes.



Existen distintas aplicaciones que te pueden ayudar a mantener la **comunicación con tus amistades**, pero es importante que limites el tiempo que le dedicas.



Y lo mismo con **peques**. Puedes organizarles juegos, aunque sea en la distancia, hacer videollamadas, o simplemente entretenerlos un rato... ¡seguro que la familia te lo agradece y ellos/as más!



Refuerza entre tus amigos y amigas la importancia de **respetar las medidas para reducir la transmisión del virus**, lavándote las manos, quedándote en casa y evitando contactos innecesarios.



Aprovecha este momento para **cuidar tu salud**, conociendo mejor cómo te alimentas y qué aspectos podrías mejorar. Busca un espacio en casa y un momento al día para realizar actividad física.



Colabora en las tareas del hogar: limpiar, cocinar, poner lavadoras, planchar, reciclar la basura... Es una forma de cooperar con tu familia y demostrar que eres responsable y que pueden confiar en ti.



Sé consciente que no se trata de un periodo de vacaciones y **organízate** para realizar las tareas escolares.

7 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD