

DECÁLOGO PARA QUE LOS JÓVENES Y ADOLESCENTES AFRONTEN EL CONFINAMIENTO

Publicado en "Todo sobre el coronavirus".

Fecha: 31-03-2020

1. Establece una rutina diaria, con horarios para levantarte, estudiar, comer, etc... dejando tiempos libres para hacer lo que más te guste. Cumplir las tareas te ayudará a sobrellevar mejor la situación.
2. Haz dos listas: una con **tareas** (estudiar, higiene personal y tareas de la casa) y otra con **hobbies**: dibujar, leer, ver películas, escuchar música, manualidades, etc.
3. Haz una [dieta saludable](#), que incluya todos los días [frutas y verduras](#). Evita [alimentos muy procesados](#). Aprovecha para [cocinar y colaborar](#) en los menús familiares
4. Haz [actividad física](#) diaria para mantenerte activo y en forma ([bailar](#), hacer [yoga](#), gimnasia virtual, etc.).
5. Promueve momentos de encuentro con tu familia, especialmente [a las horas de las comidas](#). Se parte activa de las conversaciones, evita el pesimismo, haced planes para cuando acabe el confinamiento.
6. Contacta de forma virtual con esas personas que más te importan y que antes no encontrabas momento para hablar con ellas (primos, tíos, abuelos y sobre todo amigos).
7. Ofrécete para ir a la compra familiar o llevar las medicinas que necesitan esas personas vulnerables que a veces te rodean. Si es posible y tienes oportunidad ofrécete para ayudar en esta lucha contra la pandemia del nuevo coronavirus.
8. [Sé creativo](#), aprovecha tus cualidades y habilidades musicales, culinarias, artísticas, etc. Úsalas en [redes sociales](#) para promoverlas y entretener (por ejemplo en Instagram).
9. Evita que [Internet y las redes sociales](#) absorban todo tu interés. No difundas bulos, verifica la información antes de compartirla.
10. Es normal estar ansioso por la incertidumbre que se avecina, tanto con respecto a nuestra salud colectiva como a la economía, pero intenta ser positivo...todo esto pasará.

"Sábete Sancho, que todas estas borrascas que nos suceden son señales de que presto ha de serenar el tiempo y han de sucedernos bien las cosas"

En **este vídeo** [¿Qué hacer durante la cuarentena?](#) podéis ver **el ejemplo de una familia con buena música de fondo.**

Y además os podéis descargar esta [infografía en PDF](#)

DECÁLOGO PARA QUE LOS JOVENES Y ADOLESCENTES AFRONTEN EL CONFINAMIENTO

1 RUTINA DIARIA

Establece una rutina diaria, con horarios para levantarte, estudiar, comer, etc... dejando tiempos libres para hacer lo que más te guste. Cumplir las tareas te ayudará a sobrellevar mejor la situación.

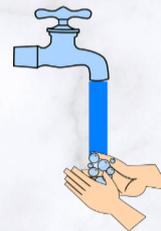


2 LISTA DE ACTIVIDADES

Haz dos listas: una con **tareas** (estudiar, higiene personal y tareas de la casa) y otra con **hobbys** (dibujar, leer, ver películas, escuchar música, manualidades, etc.)

3 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Haz una dieta sana, que incluya todos los días frutas y verduras. Evita alimentos muy procesados. Aprovecha para cocinar y colaborar en los menús familiares



4 EJERCICIO FÍSICO

Realiza actividad física diaria para mantenerte activo y en forma (bailar, hacer yoga, gimnasia virtual, etc.).

5 COMUNICACIÓN FAMILIAR

Promueve momentos de encuentro con tu familia, especialmente a las horas de las comidas. Se parte activa de las conversaciones, evita el pesimismo, haz planes para cuando acabe el confinamiento.



6 CONTACTO EXTERIOR

Contacta de forma virtual con esas personas que más te importan y que antes no encontrabas momento para hablar con ellas (primos, tíos, abuelos y sobre todo amigos).



7 OFRECE AYUDA

Si es posible y tienes oportunidad ofrécete a ayudar en esta lucha contra esta pandemia (ir a la compra familiar, llevar las medicinas a las personas vulnerables que a veces te rodean u otros servicios sociales).

8 CANALES DE COMUNICACION

Se creativo, aprovecha tus cualidades y habilidades musicales, culinarias, artísticas, etc. Úsalas en redes sociales para promoverlas y entretener (p. ej. Instagram)



9 INTERNET Y REDES SOCIALES

Evita que Internet y las redes sociales absorban todo tu interés. No difundas bulos, verifica la información antes de compartirla.



10 POSITIVIDAD

Es normal estar ansioso por la incertidumbre que se avecina, tanto con respecto a nuestra salud colectiva como a la economía, pero intenta ser positivo...todo esto pasará.

“Sábeta Sancho, que todas estas borrascas que nos suceden son señales de que presto ha de serenar el tiempo y han de sucedernos bien las cosas”

Don quijote de la Mancha.
Miguel de Cervantes



Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

Fecha de publicación: 8-03-2022
