

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, haced 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

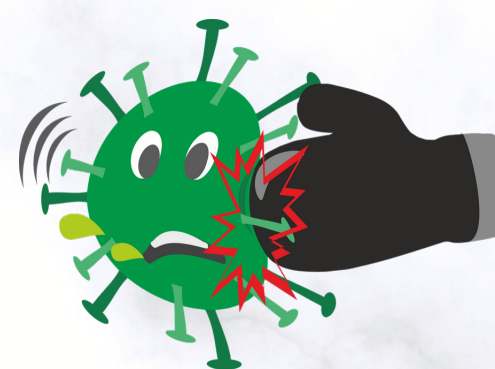
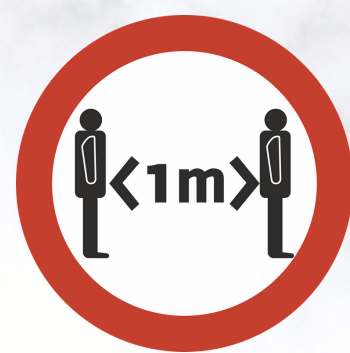
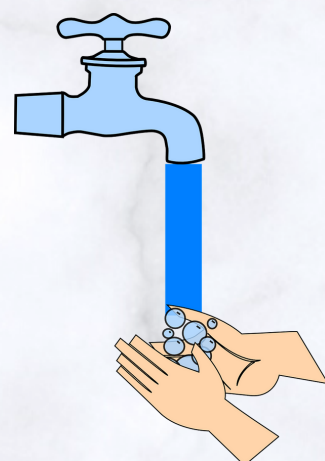
Se creativo, aprovecha tus cualidades y habilidades musicales, culinarias, artísticas, etc. Úsalas en redes sociales para promoverlas y entretener (p. ej. Instagram)

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.



“Sábetete 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

