

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA LARGOS PERIODOS EN CASA

Adolescentes

Afrontamiento positivo

- Intenta conservar una **actitud positiva**
- Es una situación pesada y difícil para todos, pero **es temporal y pasará**
- **Reconoce y acepta** tus SENTIMIENTOS **Compártelos** si lo necesitas. Escribir acostumbra a ayudar
- Deja un espacio al aburrimiento, aprende a tolerarlo
- Piensa que gracias a nuestro sacrificio estamos haciendo un bien común

Protégete y protege

- Tu tarea es muy importante, sigue las recomendaciones y las medidas de protección
- Ventila tus espacios de casa y aprovecha el aire fresco

**¡Quedarse en casa
es salvar vidas!**

Utiliza la tecnología

- Sigue en contacto con tus **AMIGOS**
- Busca momentos para llamar a tus **ABUELOS, ¡lo agradecerán!**
- Limita el uso en tiempo y espacios del domicilio. Estableced **áreas de casa sin tecnologías**



Sé creativo/va!

- Aprovecha para dibujar, escribir, escuchar música... y hacer todo lo que el frenesí del día a día no te permite **busca actividades sin pantallas**

Convivencia

¡la responsabilidad es de todos!

- **Colabora** con las actividades de casa
- Si discutes con tu familia es normal, son muchas horas juntos. Respira hondo y relájate **un rato en tu habitación**. Ellos también lo hacen lo mejor que pueden
- Esta puede ser una oportunidad para **redescubrir a tu familia**: aprovecha para jugar a juegos de mesa, hacer concurso de tapas o mirar una película juntos

El autocuidado

- **Dúchate y cámbiate de ropa**. ¡El pijama para dormir!
- **Respetar los horarios** de sueño y alimentación
- Procura mantener una rutina y **estar activo/va ¡Ejercicio físico!**
- **Diferencia** entre actividades de tarea escolar, ocio y sobre todo, ¡entre semana y fin de semana!!! Hazte un HORARIO
- **Cuídate a ti mismo/a**: un baño, un masaje MÍMATE

