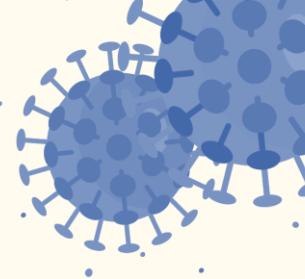


# Adolescentes en casa durante la pandemia por COVID-19



## Consejos que pueden ayudar a **padres y madres**

La situación de confinamiento que estamos viviendo puede generar momentos de **tensión** en las familias.



Habla sobre cómo se transmite el COVID-19, explica cuáles son los síntomas a los que debe prestar atención y asegúrate que conoce las medidas para protegerse.



Escucha sus opiniones, ideas y emociones acerca de la pandemia. **Comparte** las preocupaciones transmitiendo seguridad, recuerda que eres su referente y cómo tú te sientas será lo que perciba y viva.



Tu hijo o hija necesitará estar más conectado con sus amistades de forma virtual. Son momentos de mayor **flexibilidad** ante el uso de internet y las redes sociales. Podéis establecer reglas consensuadas para su uso.



Insiste en la necesidad de que todos los miembros de la familia cumpláis con los **horarios** y las **normas** de la casa.



Implícale en las **tareas del hogar**, organizando turnos de limpieza, poner y quitar la mesa, preparar algunas comidas, redecorando su habitación...

Su gestión es difícil para todas las personas, pero la **adolescencia** es una etapa en la que puede ser más complicado sobrellevarlo.



Ayúdale a identificar sus **emociones** y a desarrollar la capacidad de **autocontrol**. Si algún tema de discusión os está alterando en exceso, podéis aplazar la conversación a otro momento en el que podáis hablar de lo ocurrido con más tranquilidad.



Aprovecha para interesarte por sus aficiones y **compartir momentos juntos/as**, hablar, ver una película, jugar a un juego, cocinar, hacer deporte...



Procura que no se aísle en su cuarto, establece **límites** a la hora de irse a dormir, los horarios de las comidas y hábitos de higiene.



Haz seguimiento de sus **tareas escolares**, pero dale espacio y deja que se organice.



Baja el nivel de exigencia y **evita discusiones innecesarias**.



**Respet**a su intimidad y sus espacios y enseñale la importancia del respeto de los espacios del resto de la familia en casa.

7 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

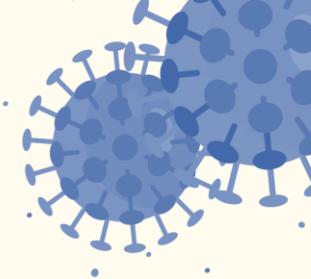
**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

# 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](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

**#ESTE VIRUS**  
**LO PARAMOS UNIDOS**



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD