

# "Frente al COVID19, Salud Local"

## Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional en adolescentes

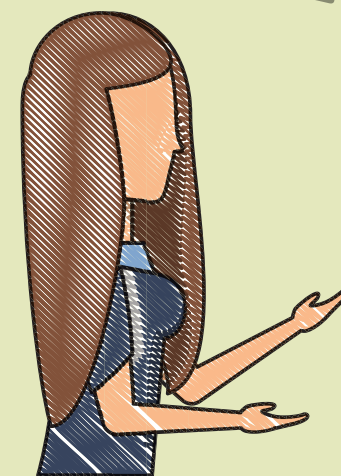
La situación de pandemia que estamos viviendo puede generar situaciones de tensión en los entornos familiares entre los convivientes.

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

HABLAR



EXPLICAR LA SITUACIÓN



ESCUCHAR



FLEXIBILIDAD



COMPARTIR PREOCUPACIONES



ESTAR MÁS CONECTADOS



AYUDAR



ESTABLECER REGLAS



...Y RECUERDA:

Mantener unos hábitos saludables en alimentación, actividad física y sueño, son de vital importancia para nuestro bienestar emocional.

## Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional en adolescentes

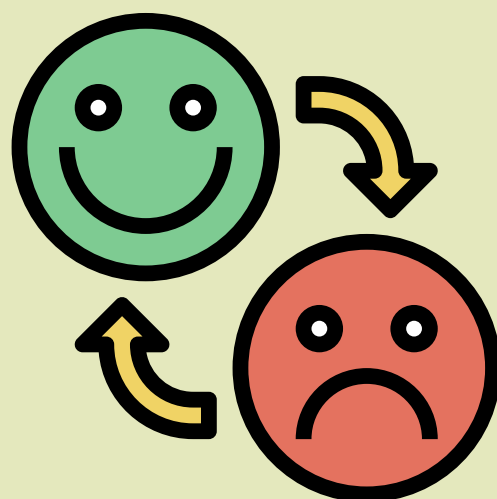
### RECOMENDACIONES PARA PADRES/MADRES

- Habla sobre cómo se transmite la COVID 19 y explícale cuales son los síntomas a los que debe prestar atención y asegúrate que conoce las medidas para protegerse.
- Escucha sus opiniones, ideas y emociones.



- Comparte las preocupaciones transmitiendo seguridad; recuerda que eres su referente.
- Necesitarán estar más conectados con sus amistades de forma virtual. Es momento de ser más flexibles ante el uso de internet y las redes sociales. 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.



- Ayúdale a identificar sus emociones y la capacidad de autocontrol.
- Ante una posible discusión, aplazar la conversación.
- Aprovecha para interesarte por sus aficiones y pasar más tiempo compartiéndolas.

- Procura que no se aíle en su cuarto. Establece un horario para ir a dormir, realizar las comidas y hábitos de higiene.
- Haz un seguimiento de las tareas escolares, pero dale espacio y deja que se organice.



- Baja el nivel de exigencia y evita discusiones innecesarias.
- Respeta su intimidad y sus espacios y enséñale la importancia del respeto del resto de los espacios del resto de la familia en casa.

# "Frente al COVID19, Salud Local"

## Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional en adolescentes

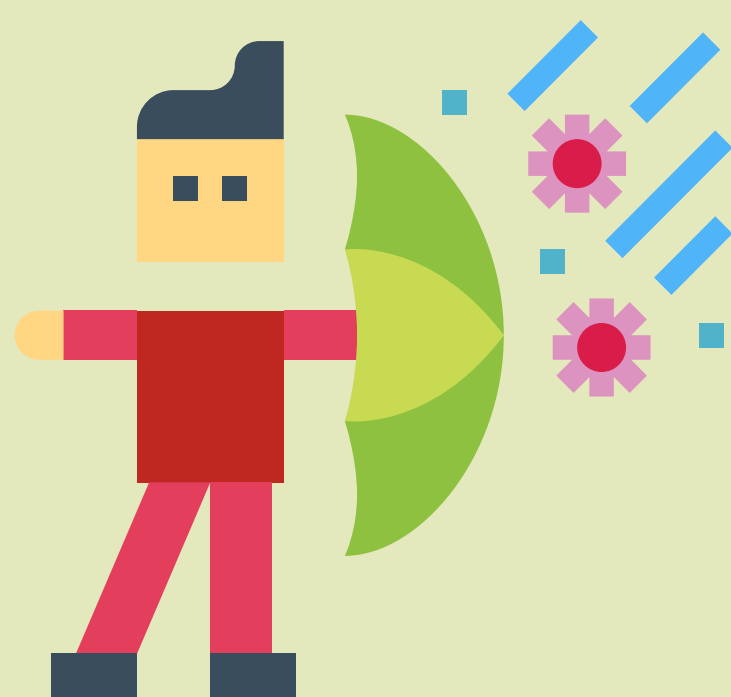
### RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES

- Si sientes que te sobrepasa la situación y tienes momentos de frustración, desánimo y ansiedad, habla con amistades o familiares sobre cómo te sientes y lo que esperas o necesitas de ellos/as.
- Infórmate de fuentes fiables y evita las Fake News, y no reenvíes todo lo que te llega por las redes sociales.



- Aprovecha estos momentos para cuidar de tu salud. Busca un espacio y momento al día para practicar actividad física.
- Organízate para llevar al día las tareas escolares.
- Realiza actividades que te gusten como escuchar música, tocar un instrumento, dibujar, escribir un diario, etc.

- Tu participación en casa es importante. Hay muchas maneras de colaborar con alguna iniciativa o apoyando a alguna amistad que lo esté pasando mal.
- Cuida más que nunca no herir los sentimientos de otras personas a través de las redes; es importante que limites el tiempo que le dedicas.



- Refuerza entre tus amistades la importancia de respetar las medidas para reducir la transmisión del virus:
  - Lavándote las manos,
  - Guardando la distancia de seguridad,
  - Respetando las indicaciones de las autoridades,
  - Quedándote en casa cuando sea necesario.
- Colaborar con las tareas domésticas es una manera de cooperar con tu familia y demostrar que eres responsable y que pueden confiar en ti.