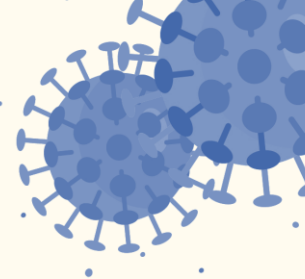


Adolescentes en casa durante la pandemia por COVID-19



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**.



Respeta su intimidad y sus espacios y enséñale 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

@sanidadgob

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD