



## **“Decálogo para que los más jóvenes afronten el estar en casa por el coronavirus.”**

- 1.** Valora especialmente el papel que asumen tus padres en estos complejos momentos. Son muchas sus preocupaciones y resulta imprescindible que empatices con sus responsabilidades, que son muchas estos días.
- 2.** Evalúa las tareas que te han sido asignadas por tus profesores y planifica la realización de las mismas. Mantén contacto con tus compañeros de clase, si es preciso cualquier consulta al respecto.
- 3.** Participa de manera activa en los temas de organización y actividades que hayan planteado tus padres.
- 4.** Procura liderar en casa la elaboración de un plan de actividades de ocio a desarrollar por los miembros de la familia: búsqueda de opciones, tutoriales de interés, vídeos, películas, juegos...
- 5.** Aprovecha el tiempo para organizar tu espacio, tus cosas, tu ropa. Puede ser un buen momento para redecorar tu habitación.
- 6.** Planifica y desarrolla actividades y ejercicios físicos de manera regular y procura motivar a tus hermanos, en su caso, y padres a hacerlo también.
- 7.** Sé cuidadoso con las rutinas de comida y aseo. Es importante recibir luz natural, dormir el número de horas adecuado y llevar una dieta equilibrada.
- 8.** Procura dedicar tiempo a leer, a estar los otros miembros de tu familia compartiendo actividades, y no te obsesiones con la información sobre esta pandemia. Dedicar tiempo para pensar en cosas creativas para tu casa, y escribe tus sensaciones, sentimientos y pensamientos durante estos días.
- 9.** Si tus abuelos no están contigo en casa procura mantener el contacto diario con ellos siempre que puedas, con videollamada.
- 10.** Procura sonreír a tus padres, tus hermanos. Procura responder de manera agradable y amable a sus demandas. No pierdas el sentido del humor, por favor. Cuida a quienes estén a tu lado en estos momentos.