

RECURSOS PARA ADOLESCENTES FRENTE A CRISIS COVI-19

Esta guía de recursos no es un conjunto más de recomendaciones hechas por personas expertas. Está elaborada a partir de las aportaciones de muchos chicos y chicas como tú, usuarios/as del Centro Joven. Son una representación de todos/as vosotros/as. Si lees esto y crees que puedes aportar algo más envíanoslo al correo...

- ✓ **Tocar algún instrumento que tengo en casa.**
 - ✓ Descansar.
 - ✓ Hacer Videollamadas con amigos/as.
 - ✓ Hacer ejercicio, bailar.
 - ✓ Hacer planes para cuando esto acabe.
 - ✓ **Disfrutar de actividades con familia: Concurso de disfraces.**
 - ✓ **Retomar contacto con amig@s lejan@s.**
 - ✓ Conectar conmigo: Qué quiero en mi vida y que no, qué me hace bien.
 - ✓ *Escribir mis pensamientos, aprender de mí.*
 - ✓ Tener al menos un objetivo al día. Hacer algo productivo.
- ✓ **Quidarme:, darme un baño, maquillarme ...**
 - ✓ Jugar a algo en familia.
- ✓ Ser más paciente con madres/padres y hermanos/as y si noto que también lo están siendo pacientes: **DECIRSELO.**
 - ✓ Tener momentos para estar solo/a y disfrutarlos.
 - ✓ **Mantener unas rutinas de sueño.**
- ✓ Planificar con la familia menús: diferentes, más equilibrados, compras necesarias, buscar nuevas recetas.
 - ✓ En momentos de aburrimiento, enfado, agobio...darme cuenta que puedo con ello.

Y además recuerda:

- Sigue las indicaciones oficiales de prevención del coronavirus.
- No visites a familiares mayores. Comunícate por medios seguros. Aunque no tengas síntomas puedes portar el virus.
- Quedarse en casa: ya lo estáis haciendo. **ENHORABUENA!**