

MANUAL DE SUPERVIVENCIA

¡SOS! ENCIERRO CON MI FAMILIA

#ATRÉVETE

¿Por qué nos quedamos en casa?

Se ha decretado el Estado de Alarma como forma de protección. Detrás de esta obligación, hay un objetivo que es protegernos para poder proteger al resto de las personas. Proteger es cuidar a quienes nos rodean, familia, amistades, vecindario, etc.

Sé responsable y #QuédateEnCasa.

Atrévete a superar este reto!!!





#TUSNECESIDADES

Entendemos que es importante para ti estar con tus amistades

Aprovecha las redes sociales, aplicaciones y juegos en línea para sentirnos más cerca.

Intenta buscar un equilibrio entre tu necesidad de intimidad y el tiempo que pasas en familia.

Comprendemos que a la mayoría os gusta jugar y estar en conexión, pero...

intenta ponerte un horario razonable... Y cúmplelo.

CENTRO LOS MESEJO, 9

Prevención y atención
de las **adicciones** en
adolescentes y jóvenes



#CONFLOW

Una mirada a nuestro alrededor

Además de compartir actividades con tus amistades, pregúntales cómo se encuentran y comparte tú también cómo te sientes. Sólo el hecho de expresar cómo estáis puede ayudaros.

Aprovecha para pensar en común estrategias para afrontar mejor esta situación.



#CONÉCTATE

En el lugar de la otra persona

Ten en cuenta que tus amistades y sus familias pueden estar afectadas por la situación médica y laboral actual. Esto hace que se puedan sentir tristes, asustadas, frustradas o enfadadas. También habrá personas que no estén afectadas, pero...

Cuida el contenido de la información y el material que compartes en redes sociales. Piensa en cómo puede recibirlo la otra parte.

Mejor no asustar a los colegas.
Demasiados BULOS en Internet



#DABANDA

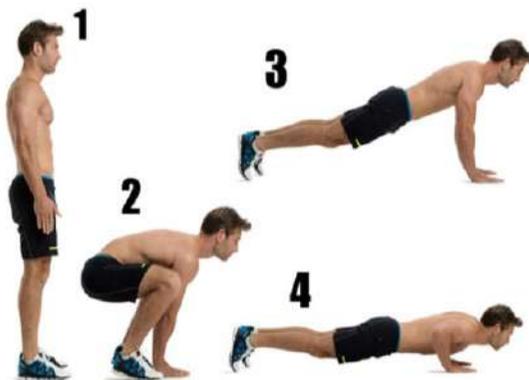
Cuidado con la sobreinformación

Es importante tener información de lo que sucede, pero también saber desconectar (intenta escuchar música, hacer las tareas escolares...).

Elige los momentos para recibir la información, evita el bombardeo de noticias y ten cuidado con los bulos.



Hay vídeos muy
buenos en
Youtube para
hacer ejercicio



#MORNINGROUTINE

Lo básico: sueño, higiene y comida

Seguramente te acuestes un poco más tarde de lo habitual, pero trata de mantener cierta rutina en los horarios (evita acostarte de madrugada y levantarte al mediodía).

Es importante hacer entre 3 y 5 comidas diarias, mantén una dieta equilibrada, aunque a veces te des algún capricho.

Aséate cada día y arréglate como si fueses a salir.

Mantente en forma. Puedes hacer estiramientos, ejercicios, baile... En internet hay un montón de videos y tablas de ejercicio.

Ventila tu habitación y procura tenerla ordenada.

Cuida tu propio cuerpo y cuida el espacio, tú puedes!

CENTRO LOS MESEJO, 9

Prevención y atención
de las **adicciones** en
adolescentes y jóvenes



#QUÍTATEDEENREDOS

El grupo hace la fuerza

Es posible que estos días discutáis más en casa. Es normal que surjan conflictos, por lo que **se hace necesario cuidar más que nunca la convivencia**. Por eso, es importante comer en familia o colaborar en las tareas domésticas. Es un buen momento para que negociéis ciertas cosas, teniendo en cuenta que siempre debe haber un mínimo de normas que toda la familia ha de cumplir. También esta situación puede ser una **oportunidad para que encontréis la forma de entenderos**. Puedes enseñarles cómo usar el ordenador, redes sociales, y a ti te pueden enseñar a cocinar tu plato de comida preferido. Comparte con tu familia la música que te gusta y échate unas risas con la que les gustaba cuando tenían tu edad.

Crea espacios de entendimiento



#RESISTIRÉ

El reto

Es en los momentos difíciles cuando las personas nos damos cuenta de la cantidad de **recursos personales y fortalezas** que tenemos. Aprovecha este momento para conocer cuáles están siendo los tuyos.

¿Hasta dónde puedes llegar?



#SALIÓELSOL



La vida precisa de ritmo, hay ritmos bajos y ritmos más alegres, pasar por todos ellos es una realidad

Ten en cuenta que esta situación es temporal, y después podrás recuperar el espacio con tus amistades, tu deporte, tus salidas...

Quizás no “todo” saldrá bien, pero saldremos de ésta.

Proyecta cómo quieres que sea tu mañana.

