

1

FOMENTA LA COMUNICACIÓN

Hablando con ellos y explicándoles qué es el COVID-19 y dales pie a que pregunten sus dudas y expresen sus miedos.

Hazles partícipes del reto que supone la epidemia. Sé sincero diciéndoles lo que se espera de ellos y explícales el esfuerzo que estamos realizando entre todos.

2

MANTÉN UNA RUTINA SIMILAR

Es decir, levantarse y acostarse más o menos a la misma hora. Todos los días han de realizar deberes y/o las diversas tareas académicas del centro donde cursan estudios para no perder el ritmo académico. También es muy importante que tengan momentos de tranquilidad, aburrimiento y creatividad. Anímales a participar en la plataforma escolar, en caso de que la haya.

3

ESTABLECE UNAS NORMAS MÁS FLEXIBLES EN CUANTO A LA TECNOLOGÍA

Las relaciones sociales son una parte fundamental en esta etapa y, ahora, su única vía para mantenerlas es a través de las pantallas. No poder quedar con sus amigos ni salir a los sitios habituales de ocio puede provocar en ellos sentimientos de impotencia y frustración. Anímales a mantener relación con sus amigos aunque sea a distancia.

4

PERMITE Y RESPETA SU INTIMIDAD

Llama antes de entrar a su habitación y no cojas su móvil sin permiso, por ejemplo.

5

NO ENTRES EN DISCUSIONES INNECESARIAS CON ELLOS

(por ejemplo, porque tenga las zapatillas en medio de la habitación). Es el momento de centrarnos en las cosas importantes y no desgastar nuestra relación con ellos.

6

FOMENTA LA RELACIÓN A DISTANCIA CON SUS ABUELOS

para trabajar la empatía y que entiendan que cumpliendo las normas protegen a otras personas, entre ellos, a sus seres queridos.

7

PERMÍTELES VER LAS NOTICIAS PARA CONOCER CUÁL ES EL ESTADO ACTUAL,

pero no es aconsejable la sobreinformación. Es importante que estén informados de la evolución de la curva de contagios. Anímales a escuchar testimonios o recomendaciones de personas que admiren (artistas, youTubers, influencers, etc.).

8

ES UN BUEN MOMENTO PARA REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE TODOS LOS TRABAJOS.

Esto les puede ayudar a tomar decisiones sobre su orientación profesional en el futuro. Pon en valor frente a ellos el esfuerzo de aquellas personas que están trabajando por los demás.

9

ORGANIZA ACTIVIDADES EN FAMILIA

como juegos de mesa, películas, series, etc., pero no les obligues a participar en ellas.

10

RECUÉRDALES QUE MANTENGAN SU MÓVIL LIMPIO Y SE LAVEN A MENUDO LAS MANOS.

Si alguien es sospechoso de haber sido contagiado, es conveniente que se ponga mascarilla y evitar tocar superficies comunes, picaportes, grifos, etc.

11

PROPONLES HACER PLANES

de lo que les gustaría hacer cuando la situación mejore para mantener la motivación. Fomenta su imaginación.

12

ES IMPORTANTE MANTENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

Controlar la ingesta de alimentos calóricos, dormir al menos las 8 horas recomendadas y realizar actividad física que les mantenga activos a través de bailes, series de entrenamiento en YouTube o actividades domésticas.

