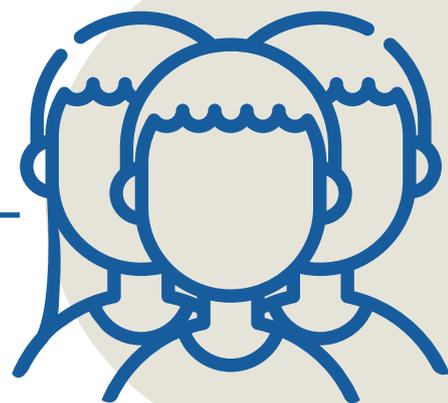


7 consejos para un confinamiento saludable para los adolescentes



Si tenéis adolescentes en casa, los siguientes consejos os pueden ayudar a gestionar mejor las relaciones familiares durante el confinamiento:

1

Respetad su espacio privado

Dejad que hagan de su habitación su refugio personal.



2

Animadles a mantener el contacto con sus amigos y con la pareja

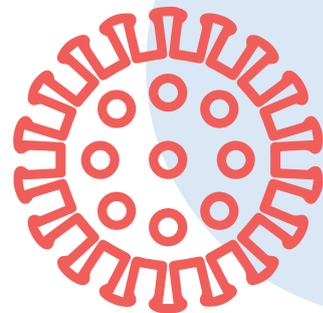
Promoved que mantengan el contacto con sus amigos y con la pareja.

3

Ayudadles a adquirir unas rutinas diarias

Debéis ayudarles a marcarse un ritmo tolerable para conseguir unas pautas diarias.





4

Conscienciadles del riesgo que supone la transmisión de la infección

Debéis conscienciarles de que aunque no tengan síntomas pueden transmitir la enfermedad.



5

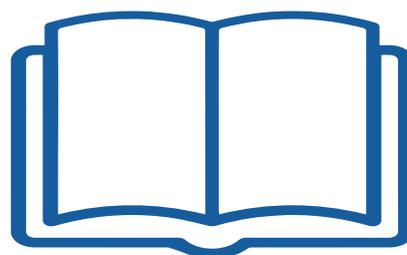
Negociad y estableced límites

Estimulad la capacidad para negociar y llegar a pactos con ellos.

6

Ayudadles a encontrar actividades que les estimulen

Proponedles que intervengan en alguna tarea concreta de la rutina del hogar donde quieran colaborar.



7

Buscad vías de escape, tanto para ellos como para vosotros

En estos momentos de tensión evitad conflictos con vías de escape.

Para más información, consultad canalsalut.gencat.cat/coronavirus



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut