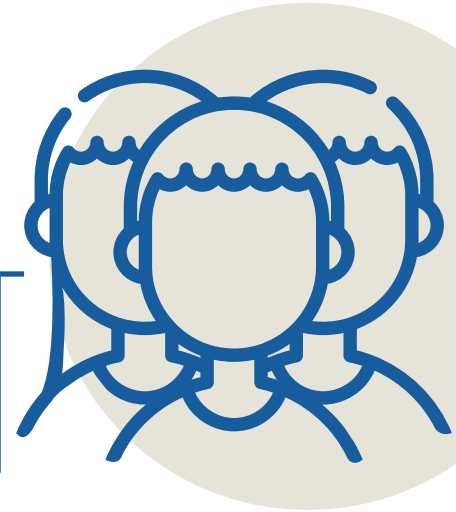


# 7 consells per a un confinament saludable per als adolescents



Si teniu adolescents a casa, els consells següents us poden ajudar a gestionar millor les relacions familiars durant el confinament:

**1**

## Respecteu el seu espai privat

Deixeu que facin de la seva habitació el seu refugi personal.



**2**

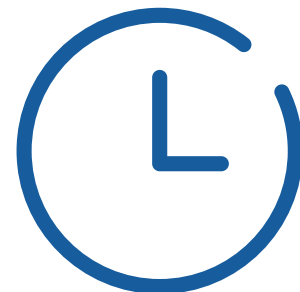
## Animeu-los a mantenir el contacte amb els seus amics i amb la parella

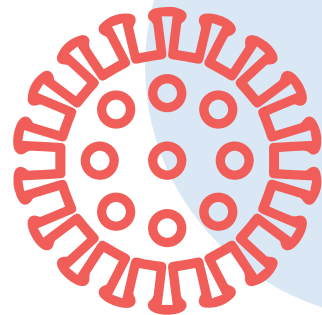
Promoveu que mantinguin el contacte amb els seus amics i amb la parella.

**3**

## Ajudeu-los a adquirir unes rutines diàries

Heu d'ajudar-los a marcar-se un ritme tolerable per assolir unes pautes diàries.





**4**

### **Consciencieu-los del risc que suposa la transmissió de la infecció**

Heu de conscienciar-los que encara que no tinguin símptomes poden transmetre la malaltia.



**5**

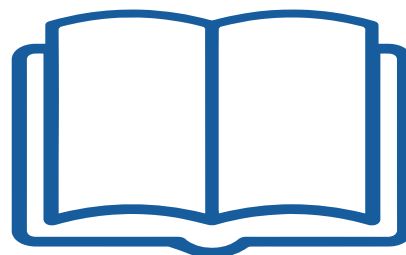
### **Negocieu i establiu límits**

Estimuleu la capacitat per negociar i arribar a pactes amb ells

**6**

### **Ajudeu-los a trobar activitats que els estimulin**

Proposeu-los que intervinguin en alguna tasca concreta de la rutina de la llar on vulguin col·laborar.



**7**

### **Cerqueu vies d'escapament, tant per a ells com per a vosaltres**

En moments de tensió eviteu conflictes amb vies d'escapament.

Per a més informació, consulteu [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)



**Generalitat  
de Catalunya**

**/Salut**