

ESTAR EN CASA ES FÁCIL SI SABES  
CÓMO.

# GUÍA DE SUPERVIVENCIA

PARA ADOLESCENTES  
EN CUARENTENA



# 1

## Mantente informado

Seguramente hayas escuchado hablar mucho sobre el nuevo Coronavirus y te resulte aburrido leer más sobre el tema, pero es esencial que todos sepamos exactamente a lo que nos enfrentamos.

### ¿Qué es y cómo protegernos?



Los **coronavirus** son virus que circulan entre algunos animales, pero algunos de ellos pueden afectar a los seres humanos.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que no se había visto previamente en humanos.

Sus **síntomas** más comunes son: fiebre, tos y sensación de falta de aire. Para **protegernos** es importante lavarnos las manos frecuentemente; al toser o estornudar nos hemos de cubrir la boca y la nariz con el codo; hemos de evitar tocarnos la boca, nariz y ojos, y tenemos que evitar el contacto cercano con otras personas.

### ¿Para qué se están tomando medidas de control?

Para **disminuir** el efecto que el coronavirus está teniendo en nuestra sociedad.

Para hacer que los casos de contagio no crezcan de forma rápida y los **centros sanitarios** puedan ofrecer atención a todos.

Y porque las personas de **edad avanzada** tienen muchas más posibilidades de contagio y pueden sufrir complicaciones graves. ¡Tenemos que protegerlos!



### ¿Cómo colaboro?

Podemos hacer dos cosas muy importantes:

1. **Permanecer en casa** hasta que las autoridades sanitarias así lo consideren. Si, sabemos que es un rollo pero hay un montón de actividades que podemos hacer.
2. **No** difundir **Fake news** o noticias falsas, solo hacen que causar problemas y ansiedad. ¿Pero cómo compruebo que son falsas?



- Confirma si es un diario conocido u oficial.
- Busca la noticia en otros medios, si es cierta aparecerá en más sitios.
- Fíjate en la fecha.
- Cuanto más exagerada su información, más posibilidades tiene de ser falsa.
- No la compartas en caso de duda.



## *Sigue unas pautas diarias.*

Hay veces que nos toca vivir cosas que parecen tan lejanas que casi ni sentimos que están pasando. Ahora mismo todxs estamos atravesando una de ellas. Y, aunque, no poder salir de casa es algo mucho más complicado de lo que parece, podemos seguir una serie de consejos para que sea más fácil.



- Es importante crear una rutina y cumplirla. Separa tu tiempo de estudio o trabajo del de ocio, o del de descanso. Así podrás organizar tu día de la forma más parecida a tus hábitos anteriores.
- Aprovecha esta época para hacer cosas para las que nunca encuentras tiempo: leer, escribir, aprender inglés, practicar con la guitarra, pintar, ver películas... La lista es infinita.
- Mantente en contacto con tus amigxs, no solo por mensajes o teléfono, también haz videollamadas, ya que es importante ver las caras al hablar.
- Busca rincones de la casa, momentos y situaciones en las que puedas aislarte, para así tener un momento para respirar, establecer tu espacio y encontrar un ocio personal.
- Haz ejercicio dentro de las posibilidades de tu casa, un hábito repleto de beneficios, especialmente en circunstancias como estas.
- Intenta dormir bien, para ello sigue un horario y libera tu habitación de pantallas o estímulos que lo dificulten. El buen sueño es un súper poder que te mantiene fuerte mentalmente, de buen humor y con un sistema inmune en buen funcionamiento.
- Por último, hay muchos beneficios de iniciativas como los aplausos en los balcones e instan a saludar a los vecinos a través de las ventanas y balcones, para «sentirnos más unidos».

# 3

## *Cuida la relación con tu familia.*

Sabemos que es muy difícil el no ir a clase o no poder ver a tus amigos, pero para que todo vuelva a la normalidad, tenemos que poner de nuestra parte. Ahora mismo tu familia es tu gran apoyo, y tu el de ellos. Te dejamos unos consejos para que no te resulte tan difícil.



- Hazles caso. Sí, por mucho que te cueste. Seguramente tengan más información que tú, y lo que te dicen es por tu bien.
- Si necesitas estar solx, dilo claramente para que no se piensen que estás enfadadx. La soledad viene bien para aclarar nuestros pensamientos y relajarnos.
- Colabora en las tareas del hogar aunque te parezca un rollo. Seguro que descubres algo que te gusta a hacer. Quizás es un buen momento para empezar a cocinar.
- Pide a tus mayores que te cuenten historias de su juventud, seguro que lo pasas genial comprobando cómo han cambiado las cosas.
- Haz videollamadas a tus abuelxs, pero explicándoles antes cómo funcionan estos programas. ¡Seguro que se alegrarán de verte!
- Llama a esa prima o ese tío que vive en otra ciudad. ¡Es un buen momento para retomar el contacto!
- Pasa tiempo con tu familia viendo la televisión todxs juntos o ponles esa serie que tanto te gusta.
- Pide ayuda con los deberes, aunque haya un tutorial en Youtube que resuelve tu duda, seguro que a tu familia le encanta ayudarte.

# 4

## Prueba otras aplicaciones nuevas, ¡hay más vida a parte de Instagram y Tik-tok!

Somos conscientes de que los días pueden parecer muy largos y que el ocio es buen aliado en estos momentos. La red nos ofrece una inmensa cantidad de Apps para no dejar de aprender durante la cuarentena.

**BLOOM.** Ideal para los amantes de la música o para aquellos que quieren empezar a componer. Tocando la pantalla irás generando diferentes sonidos que estarán acompañados de círculos de colores.

**STARMAP.** ¿Te gustan las estrellas? entonces, esta App es imprescindible para tí. Uno de los mapas de constelaciones más completos.



**BRAINSCAPE.** Con esta aplicación podrás crear tarjetas para trabajar tu memoria y atención de una forma muy divertida.



**ACAST.** Aquí podrás encontrar cientos de podcast de diferentes países y temas como tecnología, ciencia ficción, educación, etc.



**SIMPLER.** Métete en la piel de un detective y resuelve misteriosos casos en inglés, a la vez que aprendes reglas gramaticales y nuevo vocabulario.



**RUMMIKUB.** Combina números formando tríos y escaleras con la finalidad de ser el primer jugador que se quede sin fichas. Podemos jugar online con nuestros amigxs.

**DOTS-PIXEL ART.** Ofrece una forma sencilla y fácil de crear arte a partir de puntos. Además, puedes convertir tus obras en GIFTS.



**PRISMA.** Es un editor de imágenes poco convencional, ya que permite aproximar tus fotos a las principales corrientes pictóricas.



**SPOTLIGHT ROOM ESCAPE.** Se plantea un reto que tienes que resolver por medio de acertijos y enigmas.



**RECITE.** Si te gusta compartir citas y frases en tus redes sociales, esta es tu App. Introduce la frase en el cuadro de texto y edítala con el diseño que más te guste.

# 5

## *Si te agobias y necesitas hablar, hay una serie de recursos para ayudarte.*

En estos días confinadxs es probable que hayan momentos de bajón, dificultades y miedos. Para ello, te dejamos una serie de servicios psicológicos que podrás utilizar en estos casos. ¡Aunque esperamos que no te sean necesarios!

### **Teléfonos de atención Psicológica**

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGOS C.V. : 960 450 220. Horario: 9:00 a 21:00.

AYUNTAMIENTO DE CHESTE : 672. 022 362. Horario: 9:00 a 22:00.

AYUNTAMIENTO DE BUÑOL: 600 466 236 . Horario: 9:00 a 15:00.

### **Chat de Ayuda**

FUNDACIÓN ANAR: [www.anar.org](http://www.anar.org)

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGOS C.V. [www.ayudaduelo.copv.es](http://www.ayudaduelo.copv.es)

### **Guías de Ayuda Psicológica**

Guía "Nos quedamos en casa". CONSELLERIA DE EDUCACIÓN Y COPV.

Guía de "Gestión psicológica ante cuarentenas" COPC

"Recomendaciones a la población para un afrontamiento eficaz del malestar psicológico" COPM

### **Para más información sobre recursos**

INSTITUTO VALENCIANO DE LA JUVENTUD. [www.ivaj.gva.es](http://www.ivaj.gva.es)

XARXA JOVE. <https://xarxajove.info>

INSTITUTO DE LA JUVENTUD. [www.injuve.es](http://www.injuve.es)



## Y por último, ahí van unos consejos si tu eres el padre o la madre.

Tener un/una adolescente en casa a veces no es tarea fácil debido a la etapa evolutiva que están atravesando. Que sean tendentes a la rebeldía y a la protesta ha de entenderse como pasajero y normal, pero tenemos que poner de nuestra parte para que la situación no se vuelva más difícil. Aquí van una serie de "trucos".



- Ármate de **paciencia**, va a ser tu mejor aliada.
- Has de estar siempre **bien informadx** para poder hacerles partícipes de la realidad que están viviendo sin alarmismos y sin bulos.
- Debes tener la capacidad de **autocontrol** y manejo de tus emociones frente a esta situación, no conseguiremos que ellos estén tranquilos si nosotros no lo estamos.
- Se un poco más **flexible** en cuanto al tiempo que pasan delante de la pantalla, piensa que ahora los deberes los reciben por este medio y es la forma de ver a sus amigxs.
- Ayuda a que se considere **parte activa** de la solución del problema. De esta situación solo podemos salir con la colaboración de todxs.
- Hacer **deporte** en familia, ver una película, visitar un museo virtual o jugar una partida a ese juego de mesa de cuando eran pequeñxs puede ser una idea genial.
- Hacerle entender que **no son unas vacaciones** y que ha de cumplir las tareas educativas en el tiempo que le exigen.
- Respetar su **intimidad**, es una época de autoconocimiento, por tanto, necesitan su espacio y experimentar la soledad.