

# AXENDA PARA ADOLESCENTES CONFINAD@S

## AUTOCOIDADO FÍSICO

- 1 Dormir suficiente e alimentarse ben para ter boa saúde.
- 2 Tomar unha ducha diaria para afrontar o día.
- 3 Facer exercicio físico para manterse en forma.
- 4 Elixir a indumentaria que vas poñerte diariamente.



## AUTOCOIDADO PSICOLÓXICO

- 1 O bo humor aumenta as túas defensas.
- 2 Descansar, relaxarse... o aburrimiento está permitido.
- 3 Aceptar as emocións que xera esta nova situación.
- 4 Controlar os teus impulsos fará que saias fortalecido psicoloxicamente.



## REDES SOCIAIS

- 1 Crear un blog sobre un tema que che interese.
- 2 Limitar o tempo de conexión, non te perdas nas redes.
- 3 Compartir só información veraz e útil.
- 4 Protexer a túa imaxe e a túa intimidade.
- 5 A sobreexposición pode producir fatiga e desconexión coa realidade.



24

## PLANIFICACION DO TEMPO

- 1 As rutinas son importantes, fannos sentir seguros e percibir o tempo real.
- 2 Elaborar un horario axuda a ter unha mellor xestión do tempo.
- 3 Distribuír o teu tempo en: axudar nas tarefas de casa, estudar e descansar.
- 4 Escribir un diario persoal coas túas vivencias e estados de ánimo.
- 5 Hai tempo para descubrir novas habilidades.

## EMPATÍA E SOLIDARIEDADE

- 1 Respetar o confinamento e as medidas sanitarias.
- 2 A túa familia necesita a túa axuda: participar nas tarefas da casa, propoñer actividades para facer xuntos...
- 3 Chamar a familiares: avós, tíos, curmáns...
- 4 Contactar c@s compañeir@s de clase que poidan sentirse máis sós.
- 5 Valorar as profesións que están demostrando a súa solidariedade coa sociedade ante o COVID-19. Saír aplaudir fainos sentir parte dun colectivo.

