



## Decálogo para que los más jóvenes afronten el confinamiento en casa por el coronavirus

José Antonio Luengo Latorre, secretario de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, ofrece, en declaraciones a Efe, algunas ideas para ayudar a los más jóvenes a afrontar este reto:

1. Valora especialmente el papel que asumen tus padres en estos complejos momentos. Son muchas sus preocupaciones y resulta imprescindible que empatices con sus responsabilidades, que son muchas estos días.
2. Evalúa las tareas que te han sido asignadas por tus profesores y planifica la realización de estas. Mantén contacto con tus compañeros de clase, si es preciso cualquier consulta al respecto.
3. Participa de manera activa en los temas de organización y actividades que hayan planteado tus padres.
4. Procura liderar en casa la elaboración de un plan de actividades de ocio a desarrollar por los miembros de la familia: búsqueda de opciones, tutoriales de interés, vídeos, películas, juegos...
5. Aprovecha el tiempo para organizar tu espacio, tus cosas, tu ropa. Puede ser un buen momento para redecorar tu habitación.
6. Planifica y desarrolla actividades y ejercicios físicos de manera regular y procura motivar a tus hermanos, en su caso, y padres a hacerlo también.
7. Sé cuidadoso con las rutinas de comida y aseo. Es importante recibir luz natural, dormir el número de horas adecuado y llevar una dieta equilibrada.
8. Procura dedicar tiempo a leer, a estar los otros miembros de tu familia compartiendo actividades, y no te obsesiones con la información sobre esta pandemia. Dedicar tiempo para pensar en cosas creativas para tu casa, y escribe tus sensaciones, sentimientos y pensamientos durante estos días.
9. Si tus abuelos no están contigo en casa procura mantener el contacto diario con ellos siempre que puedas, con videollamada.
10. Procura sonreír a tus padres, tus hermanos. Procura responder de manera agradable y amable a sus demandas. No pierdas el sentido del humor, por favor. Cuida a quienes estén a tu lado en estos momentos.

Tomado de: <https://www.larazon.es/madrid/20200316/kfaf6gxdw5elvna7cp7igkhore.html>

- Escribe tu opinión con respecto a lo que acabas de leer.

---

---

---

---

- ¿Le agregarías algún ítem al Decálogo? ¿Cuál?

---

---

---

---