

COM ACOMPANYEM ELS NOSTRES ADOLESCENTS AQUESTS DIES?

Alguns consells per a les famílies...

1 ORGANITZEM HORARIS

Pactem horaris amb els nostres adolescents. Hores d'aixecar-se, d'anar a dormir i de les diferents activitats. Siguem flexibles, però generem regularitat.



2 ÚS DE PANTALLES

Limitem els horaris d'ús de pantalles, diversifiquem-ne l'ús i suggerim diferents activitats (veure vídeos, fer àlbums de fotos, xarxes, videojocs... no sempre el mateix...)



3 QUEDAR?

És importantíssim que els vostres fills no es trobin físicament amb els seus amics i amigues a fi d'evitar contagis. Per sort hi ha un munt de possibilitats que les noves tecnologies ens ofereixen per mantenir el "contacte" amb les amistats.



5 SORTIR?

No es pot sortir al carrer a no ser que sigui per anar a comprar productes de necessitat bàsica, passejar la mascota o fer algun servei d'atenció a persones en situació de necessitat. És molt important anar seguint les darreres actualitzacions respecte aquestes restriccions que les autoritats van publicant.



4 HÀBITS SALUDABLES

Valdrà la pena establir un menú adient per aquests dies i deixar les excepcions per a determinats moments. No tenir disponibles els productes menys saludables. Potser alguna taula d'exercicis d'interior per evitar el sedentarisme.



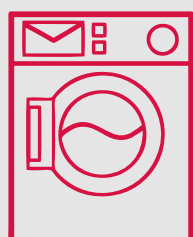
6 TASQUES ESCOLARS

Regularitat amb les tasques encomenades des de l'escola, amb uns horaris adequats. Transmetre tranquil·litat en cursos en moments crítics (davant de proves pendents). Fomentar la confiança en el procés proposat pel professorat durant aquests dies. Seguir el ritme proposat des de l'escola.



7 TASQUES DOMÈSTIQUES

Eduquem en la responsabilitat. Aquests dies fora bo que els adolescents tinguin la responsabilitat sobre alguna de les tasques de la casa i aprendre tasques que en el dia a dia costa trobar el moment de fer-ho: noves receptes de cuina, per exemple.



9 TELETREBALL ADULTS

Intenteu generar una barrera física, com una porta tancada o un espai definit a casa, i pacteu l'horari en què no se us pot interrompre. Que sigui un horari que permeti espais de consulta que no siguin dilatats en el temps per si han de preguntar alguna cosa. Valdrà la pena pactar què faran en el temps que el pare o mare estiguin concentrats en el teletreball.



8 ALTERNATIVES D'OCI

Aquests dies poden ser oportunitat de reprendre o iniciar alguna activitat d'oci d'interior. Potser podem reprendre l'instrument musical que fèiem anar, manualitats, lectures atractives, el dibuix o la pintura, jocs de taula,...



10 PARLAR, PARLAR, PARLAR...

Aquests dies els vostres fills i filles tindran molts dubtes, sorgiran conflictes, situacions diferents a les habituals... El gran consell és el de la comunicació positiva. Intenteu establir diàleg positiu amb ell o ella, pactar, entendre, empatitzar pel que estan passant, sobre les possibles pors que es generin, donar seguretats... Tot des de la paciència i el diàleg.



salesians

SANT VICENÇ DELS HORTS