MENSAJES PARA ADOLESCENTES

Ser un adolescente no es fácil y es especialmente desafiante durante la COVID-19 cuando estás separado de tus amigos/as y no puedes hacer las cosas que hacías antes. Este es un momento estresante para todos y todas. Se paciente con tus padres y cuidadores y pídeles que sean pacientes contigo. Sigue los consejos de salud pública y las normas sobre distanciamiento físico. No se trata solo de protegerte, sino también de proteger a los que amas.

MENSAJES PARA ADOLESCENTES

continuación

- **Sigue la información en tu país sobre el distanciamiento físico.** No se trata solo de protegerte, se trata de proteger a las personas que más te importan.
- **Piensa en cómo puedes apoyar de manera segura a los miembros más vulnerables de tu comunidad siguiendo las restricciones gubernamentales.**
- **En la medida de lo posible, mantén una rutina.** Levántate al mismo tiempo, intenta dormir lo suficiente, asegúrate de comer alimentos saludables y planea mantenerte ocupado/a. Encuentra algo que puedas lograr durante el día y trabaja en ello.

- Es normal sentir miedo, preocupación o frustración. Puedes sentor preocupación por la propagación de la enfermedad, por el dinero o porque no puedes hacer las cosas que hacías antes. Es completamente normal sentirse así. Recuerda que los que te rodean, también sienten emociones intensas. Intenta reconocer qué emociones estás sintiendo y por qué tú y tu familia están actuando de la forma en que lo están haciendo.

- **Limita el tiempo en Internet e intenta realizar actividades diferentes.**
- **Internet es una buena manera de socializar, aprender, trabajar y jugar, pero también existen riesgos.**
- **No compartas información personal, especialmente con extraños.**
- **Recuerde que todo lo que se comparte en línea, permanece en línea.** Piénsalo dos veces antes de enviar algo a tus amigos/as.
- **Los mensajes en Internet pueden ser tan hirientes como los que se dicen en persona.** Actúa con respeto e informa el comportamiento de intimidación a un adulto de confianza.
- **Si alguien dice algo que te hace sentir incómodo, molesto o asustado, díselo a un adulto en quien confíes.**

- ¡Esto no durará para siempre! Has pasado por muchas cosas desafiantes antes y superaremos esto juntos.

MENSAJES DE SALUD

1

La COVID-19 a menudo se presenta con fiebre alta y tos seca. Si tu o un miembro de tu familia tiene algún síntoma, sigue los consejos de salud pública sobre qué hacer.

2

Lavado de manos x20 segundos (con una canción popular).

3

Al toser y estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo.

4

Distanciamiento físico.

5

Siga las instrucciones del gobierno sobre salir e interactuar con otras personas.

Save the children trabaja en todo el mundo con niños, niñas y adolescentes. Antes de la COVID-19, estábamos organizando sesiones grupales sobre Crianza sin violencia para cuidadores, niños, niñas y adolescentes para hablar sobre cómo comunicarse, mantenerse seguros y ayudarlos a tener una mejor relación con sus cuidadores. Aquí hay algunos consejos de las sesiones que pueden ayudar. Si te preocupa tu seguridad o la seguridad de alguien en tu hogar, comunícate y busca ayuda.

Save the Children
CHANGE THE FUTURE