

## ADOLESCENTES TEA Y EL CONFINAMIENTO

“Ahora no tengo que ir al instituto y enfrentarme con las obligaciones escolares y sociales!”

“Los padres me permiten muchas más horas de pantallas sin pelearse!”

# LIBERTAD!



“Los horarios se han vuelto muy flexibles!”

“Estoy en mi mundo, con mis cosas!”

“No quiero vestirme!”

“QUIERO QUE TODOS ME DEJEN TRANQUILO!”

“No quiero levantarme temprano!”

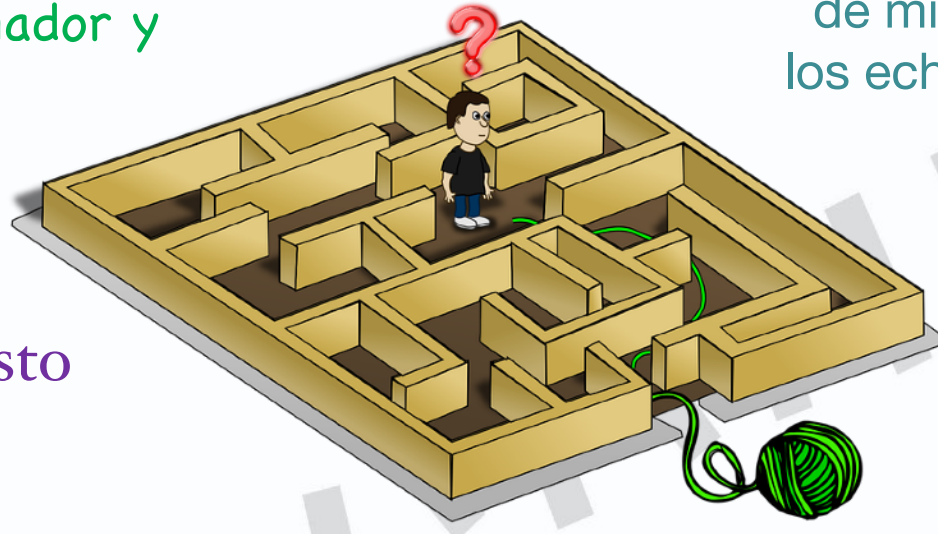
## PERO TAMBIÉN...

“QUIERO SALIR AFUERA PARA DESAHOGARME.”

**“Me siento más inseguro e intranquilo”**

“La cabeza se me queda atrapada en el ordenador y no puedo pensar.”

“Fuera hay algunos de mis intereses y los echo de menos.”



“Tengo miedo que esto no acabe.”

“Qué pasará con el curso?”

“Contesto mal y estoy enfadado.”

“Y si me contagio yo o mis padres?”

## Las pantallas son aliadas

- Ahora más que nunca necesitarás jugar y conectarte.
- Esto te permitirá distraerte y que los días pasen más rápido.
- Pide a tus padres jugar. Puede ser muy divertido ver qué mal lo hacen!
- Busca momentos para hacer alguna **videoconferencia** con amigos o familiares.
- Cambia de juegos y de tipos de juegos.
- **Haz descansos** y sal de la habitación a estirar las piernas.
- Ponte alarmas si necesitas acordarte de ciertas responsabilidades en casa o compromisos que has cogido.

## Pero las pantallas también tienen riesgos

- Hacen perder la noción del tiempo.
- Estimulan tanto nuestro cerebro que cuando no las tenemos el cerebro nos las pide.
- Nos **pueden aislar** de los otros.
- Nos hacen ser más impulsivos y tener menos paciencia.



### Otros hobbies

- Otros tenéis intereses diferentes a las pantallas que pueden ayudaros estos días pero también, **pueden tener riesgos similares!**
- Recuerda que también te puedes quedar atrapado, intenta buscar alternativas.

.... Y AHORA QUÉ HAGO? ¡NO TENGO IDEAS!

HAZ UNA LISTA CON LAS COSAS QUE TE GUSTAN



## MUÉVETE

Haz estiramientos de todo el cuerpo.  
Anda por la casa o por el balcón si tienes.  
O Inventa un circuito de obstáculos.  
Haz de profesor de hip hop o fitness a los padres.

## MUSICA

Escucha o toca.  
Baila.



## COCINAR

Sorprende a la familia con una comida.  
Grábalo y compártelo con tus amigos.



## PELÍCULAS O SERIES

Escoger entre todos una y miradla juntos.

## DIBUJA, FEZ FOTOS, EDITA VIDEOS

Tienes muchas herramientas de edición:  
paint, photoshop, freshpaint, tiktok...  
Comparte tus creaciones con tus amigos.



## ¡NO DESCONECTES DEL INSTITUTO!

Sigue con los **deberes**, conéctate a las **clases**, habla con el **profesor/a**.  
Esto te mantendrá activo/a!



#CarriletACasa  
#TodolráBien