

ADOLESCENTS: GUÍA PELS DIES A CASA A CAUSA DEL COVID-19

A causa dels esdeveniments dels darrers dies, tots nosaltres estem experimentant diversos sentiments. Hi ha persones que poden sentir-se més tranquil·les i poc agitades, tot i que molts també poden experimentar sensacions de nerviosisme, incertesa, preocupació, por.... Tot això és completament normal. Experimentar aquests sentiments enfront situacions crítiques i noves és un mecanisme de la nostra psique per mantenir-nos alerta i estar preparats per a la supervivència. No obstant això, alimentar aquests sentiments o deixar que ens desbordin, únicament ens generarà més sentiments de malestar i angoixa.

Els propers dies, haurem d'estar a casa moltes hores. Els primers dies pot ser fins i tot molt divertit, perquè tenim temps per aprofitar a fer coses que no fem normalment, no anem a l'escola... Però conviure junts molts dies amb pares, mares, germans/es i no veure als amics ni sortir, a vegades pot fer-se complicat i els nostres sentiments poden ser incòmodes.

Podem experimentar nervis, frustració, ràbia....i això potser a la majoria no ens fa feliços. Ens agrada sentir-nos així? O ens agrada més sentir-nos calmats, tranquils i feliços? Si això és el que t'agradaria que et passés, potser aquestes mesures poden ajudar-te:

- Divideix el teu temps diari per a fer diverses activitats:

Activitats d'entreteniment

Aquestes activitats són per a què t'ho passis bé i t'entretinguis, això també és bo per al teu cervell! Oferir-li activitats agradables per a tu, t'ajudarà a sentir-te més feliç!

Individual

- Lectures

Si tens carnet de la Biblioteca, pots accedir a varietat de contingut digital i lectures a través de la biblioteca virtual, així com gaudir del préstec digital a través d'*eBiblio*:

<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#index>

Si et registres a *La Casa del Llibre*, han habilitat moltes lectures en format gratuït a les quals pots tenir accés per títol de llibre o per autor, podent-les llegir en línia i a través de la seva plataforma *Tagusbooks* en qualsevol dels teus dispositius:

<https://www.casadellibro.com/libros-ebooks-gratis/184>

FreeEbooks és un recurs en línia per a poder descarregar i compartir llibres de forma gratuïta: <https://espanol.free-ebooks.net>

Si et ve de gust llegir en anglès, *ReadPrint* és una plataforma-comunitat online on podràs trobar milers de llibres clàssics gratuïts en format electrònic:
<http://www.readprint.com/books-6/Plays>

A través de la biblioteca virtual de *Miguel de Cervantes*, pots accedir a descarregar llibres electrònics o a veure'ls en línia. Només has d'escollir l'opció literatura juvenil en el menú de l'esquerra, seleccionar l'opció d'autors i després accedir al catàleg per accedir al recurs: <http://www.cervantesvirtual.com>

- Series, pel·lícules i altres audiovisuals

Una bona opció és veure contingut digital a través de les plataformes *Netflix*, *HBO*, *MovistarPlus*, *Amazon Prime Video*... us en recomanem algunes:

- Merli <https://www.ccma.cat/tv3/merli/merli/fitxa/108780/>
- Les del Hoquei <https://www.ccma.cat/tv3/les-de-lhoquei/la-serie/fitxa/124160/>
- SexEducation (Netflix)
- The 100 (Netflix)
- Shopclass (DisneyPlus/Movistar)
- Umbrella academy (Netflix)
- The Mandalorian (DisneyPlus/Movistar)

També us proposem unes quantes pel·lícules i curts cinematogràfics:

- El indomable Will Hunting
- Wonder
- El club de los poetas muertos
- Intocable
- Descubriendo a Forrester
- Little miss sunshine
- Juno
- El viaje de Chihiro
- Precious
- Los mundos de Coraline
- Billy Elliot
- Cadena de favores
- Un monstruo viene a verme
- Binta y la gran idea (curt sobre la necessitat de valorar el què tenim i de lluitar pels nostres somnis)
<https://www.youtube.com/watch?v=meLXFLI1FE8>
- Los chicos del coro
- Los juegos del hambre
- Linked (curt.Tot i els obstacles a la vida, sempre hi ha algú al nostre costat)
<https://www.youtube.com/watch?v=kcO8XYQBojc>
- Validation (curt sobre la importància d'un somriure i una actitud positiva)
<https://www.youtube.com/watch?v=ejwDa0fGoyg>

- Deadlines (curt. La creativitat única en cadascú de nosaltres sorgeix amb la llibertat, la diversió i l'alegria)

<https://www.youtube.com/watch?v=igvx9OfZKJw>

La Filmoteca de Catalunya també ofereix gratuïtament una gran varietat de curts i migmetratges a de tots els gèneres. Gaudeix-los!

<https://filmoteca.cat/web/ca/dossier/recursos-cinematografics-contra-el-covid-19>

Si tens carnet de la biblioteca, també trobaràs un catàleg de cinema espanyol, europeu, independent i clàssic per entretenir-te: <https://efilm.online/>

- Jocs

Segur que ja coneixes un munt de jocs que t'agraden i que pots gaudir al teu dispositiu preferit... te'n recomanem algun per tal que puguis divertir-te, mentre fas treballar les teves neurones!

- Brain out
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mind.quiz.brain.out&hl=es>
- Nonogram Logic
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azurgames.nonogramlogic&hl=es>
- Codycross
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fanatee.cody&hl=es>
- Triviados <https://play.google.com/store/apps/details?id=aul.irm.trivia2&hl=es>

Hi ha molt jocs o activitats també lliures de pantalles que et faran divertir-te i passar-t'ho genial! Individualment pots fer:

- Puzzles
- Pintar (si vols també mandales)
<https://www.todomandala.com/colorear/imagenes-de-mandalas-pdf>
- Dibuixar
- Escriure
- Fer manualitats. Et proposem alguns exemples a continuació:

- Penjador de claus i organitzador d'auriculars amb *Hamma Beads*:



- Laberint (amb canyetes, capsa de cartró i caniques):



- Tres en ratlla personalitzat:



- Portallapis d'estils diferents:



- Per recolzar el mòbil:



Familiar

Passar tants dies a casa amb la família a vegades pot ser difícil, potser t'agradaria en alguns moments compartir el temps amb altres persones... però potser a tu no t'agrada estar tota l'estona enfadat o en conflicte... és per això que passar temps divertit en família pot ser genial per a tu i per a ells! Gaudireu de moltes coses plegats!!

Us donem algunes idees sobre què podeu fer amb ells:

- Triar i veure una pel·lícula/sèrie que ens agradi a tots. Si és una sèrie podem dedicar una estona cada dia a compartir aquest moment en família.
- Jugar a cartes: Burro, Mus, Escoba, Uno... aquí us deixem un enllaç on al desplegable trobaràs les regles dels principals jocs de cartes!
<https://barajaespañola.es/juego-burro-reglas/>
- Jocs de taula: Catan, Monopoly, Trivial, Tabú, Pictionary, Scattergories, Escacs, Scrabble... qualsevol que tingueu a casa i que sigui en grup pot assegurar moments divertits!
- Què tinc al cap? Escriviu el nom d'alguna persona o personatge en un paper autoadhesiu i feu preguntes tancades que es puguin respondre amb si, o no fins que endevineu a qui o què teniu al cap!
- Challenges en família. Aquests dies a les xarxes socials han aparegut reptes virals que podem fer amb els nostres familiars
 - #10toqueschallenge: feu 10 tocs amb un rotllo de paper higiènic mentre us graven!
 - #Capssockschallenge: encistelleu 3 mitjons seguits!
 - Dibuixeu i customitzeu una verdura cada un! Creativitat al poder!
 - Busqueu una foto vostra de petits! Veureu què diferents!
 - Proveu de mantenir una escombria dreta sense cap suport! Qui ho pot fer abans?
 - #footdancechallenge: apreneu-vos la coreografia i a veure qui la pot fer sense equivocar-se?

Activitat social

Aquests dies que ens hem de quedar a casa, no podem gaudir de passejar i d'estar amb els amics a l'escola, que vinguin a casa, passar junts el nostre temps lliure i fer coses per divertir-nos. Però ens podem reinventar i adaptar-nos a la situació tenint un espai per poder estar amb ells, parlar, riure i divertir-nos.

Els podem demanar als pares permís per a fer videotrucades entre els nostres amics, o crear una "habitació tancada" amb els teus amics en una *house party*. Per això proposem que us baixeu aquesta *App*, que permet fer videotrucades i alhora poder jugar a temps real amb els amics!! Diversió assegurada!

House party:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzick.houseparty&hl=es> 419

Activitats domèstiques

Us proposem a tu i a la teva família crear un espai per distribuir i organitzar algunes tasques domèstiques per tal de fomentar una convivència més amena i tranquil·la per tots. També pot ser un bon moment per ajudar-vos entre vosaltres i aprendre quefers de casa.

- **Tips**

Sabem que us agrada ser grans, cosa que permet privilegis que no teníeu de més petits. Així, també implica unes responsabilitats que els nens petits tampoc estan preparats per tenir. Us animem a què perfeccioneu les vostres responsabilitats domèstiques que com a no-nens també teniu. Algunes pistes:

- Habitació endreçada, neta i recollida
- Posar i treure la taula
- Aspirar o escombrar el terra
- Encarregar-me d'una estança de la casa: lavabo, cuina...i mantenir-la neta
- Rentar els plats o encarregar-se del rentavaixel·la
- Fes noves propostes!

- **Receptes**

Et proposem diferents pàgines o vídeos de receptes per a què puguis descobrir l'art de la cuina i d'aquesta manera puguis gaudir d'aquesta activitat amb l'ajuda dels teus pares/mares:

- Receptes variades:
<https://www.youtube.com/user/cocinatodo>
<https://www.cocinacaserayfacil.net/recetas-cocina-faciles-rapidas/>
- Receptes saludables:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLooiXbdc9JSXdI0wOU_h5ZhaDQ3-NbwLM
- Receptes de rebosteria:
<https://almascupcakes.es/almasacademy/>

Activitats psicoeducatives

Et proposem aquests recursos per a que puguis donar un cop d'ull a temes d'actualitat que poden ser del teu interès i/o que et puguin fer reflexionar sobre aspectes del teu dia a dia: <https://www.educambia.com/recursos-educativos/adolescentes.html>

També tens com a opció aquest recull de museus virtuals que et donen l'oportunitat de veure els continguts del museu a través de les següents plataformes:

- Museu del Prado de Madrid: <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- Museu Britànic: <https://www.britishmuseum.org/collection>
- Museu Arqueològic d'Atenes: <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
- Museu Metropolità de Nova York: <https://artsandculture.google.com/>
- Pinacoteca di Brera de Milà: <https://pinacotecabrera.org/>
- Galleria degli Uffizi de Florència: <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
- Museu del Vaticà:
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
- National Gallery of art de Washington: <https://www.nga.gov/404status.html>

La nostra ment a vegades també necessita aprendre a poder-se desconnectar de l'entorn i poder connectar amb un mateix. Per això, de la mateixa manera que els músculs s'entrenen, la ment i l'autocontrol també s'entrenen. La meditació és una eina molt potent que pots entrenar i que t'ajudarà a poder sentir-te tranquil, a conèixe't millor, a atraure coses bones i que t'aportarà nombrosos beneficis:

https://www.youtube.com/watch?v=_QiUQsUsn4&feature=youtu.be
<https://www.youtube.com/watch?v=jSR2haxYSRk&feature=youtu.be>

Meditopía, com a App, té una oferta molt completa de meditacions guiades, i tens accés a un contingut *premium* durant 7 o 15 dies:

https://play.google.com/store/apps/details?id=app.meditasyon&hl=es_419

Activitats escolars

Tenir el cervell actiu t'ajudarà a sentir-te millor. Si el cervell s'avorreix, els sentiments incòmodes t'envairan... Recorda! Els que busques és sentir-te feliç!

Encara que des de l'escola/institut t'hagin posat tasques, et recomanem webs que ofereixen un contingut adaptat al teu curs escolar i ho pots fer d'una manera una mica diferent i divertida! <http://www.edu365.cat>

Genially és una plataforma que ofereix recursos per a la formació a distància per a nens i adults, on al registrar-nos podem accedir gratuïtament al contingut *premium*.

<https://doitgenially.com/recursos-e-iniciativas-para-facilitar-el-trabajo-y-aprendizaje-a-distancia/>

Activitat física

Fer exercici físic és una activitat que ajuda al nostre cos i al nostre cervell. És important que també puguis trobar un espai en el teu dia per poder moure't una mica i mantenir-te actiu durant aquests dies de confinament.

Et proposem que t'ajudis d'alguns vídeos explicatius de professionals de l'esport per a què et puguis inspirar en quins exercicis puguis fer que siguin completament segurs per a tu i adequats a la teva edat. En cas de dubte, pot ser una gran idea que ho comentis amb els pares i puguin ajudar-te a trobar les rutines que siguin més apropiades i et puguin fer sentir la mar de bé!

<https://www.youtube.com/watch?v=VZtNM6AICtg>

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

El Ioga és una disciplina que t'ajuda a combinar un treball físic amb un treball mental i espiritual. Té grans beneficis físics, ja que ajuda a oxigenar els músculs i fer-los més forts i flexibles, però també aporta grans beneficis per a la nostra ment. Ajuda en l'autocontrol, la disciplina, l'acceptació d'un mateix, t'ajuda a viure en l'aquí i l'ara... coses que seran molt útils si també les pots aplicar en el teu dia a dia, ja que t'ajudaran a ser més feliç... et fem alguna proposta per iniciar-te en la pràctica!

- 8 coses que has de saber abans de la teva pràctica:
https://www.youtube.com/watch?v=Jg_hZdwBeoM
- La meva primera classe de ioga:
<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>
- Inicia un projecte de 4 setmanes i crea una rutina d'iniciació al ioga:
<https://www.youtube.com/watch?v=m6YEtI0hmIM>
- Una altra alternativa per a les teves primeres lliçons de ioga
<https://www.youtube.com/watch?v=GxmB4vaCQiM>