

GUÍA DE CONSEJOS

PARA FAMILIAS
POR COVID-19



¡TODO VA A SALIR BIEN!
#YOMEQUEDOENCASA

¿Qué es la UPCCA?

Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas

La UPCCA es un servicio municipal, de la concejalía de Igualdad, Derechos Sociales y Políticas Inclusivas, cuyo objetivo básico es la prevención en el campo de las adicciones, así como la promoción de la salud y el bienestar social a través de programas familiares, educativos y comunitarios.

Desarrolla, en el ámbito municipal, las estrategias pertinentes dirigidas a reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas, así como a promover hábitos de vida saludables (*Ley 10/2014. de 29 de diciembre. de la Generalitat, de Salud de la Comunidad Valenciana*).

Para ello cuenta con profesionales con formación específica (psicóloga/o y educador/a social), así como recursos y programas acreditados oficialmente.

Para las familias:

El pasado 14 de marzo se aprobó el Real Decreto 463/2020 por el que se declaraba el estado de alarma en España debido a la crisis sanitaria del coronavirus.

Entre las órdenes que entraron en vigor, se limitó la libertad de movimientos de la población con el objetivo de frenar la cadena de contagios de esta enfermedad, que está afectando de manera más severa a las personas de edad avanzada y aquellas con patologías previas.

Desde la publicación del citado documento en el Boletín Oficial del Estado, desde la UPCCA, nuestra labor se está realizando de forma telefónica y online. Por consiguiente, estamos diseñando diversos materiales para abordar nuestro objetivo que es la promoción de la salud, así como trabajar los diferentes niveles de prevención.

Por lo que os ofrecemos, esta guía de actividades para realizar en familia y hacer más llevadera esta situación de emergencia sanitaria.

ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS

Desde la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas, os aconsejamos:

- Seguir las pautas sanitarias.
- Evitar la sobreinformación.
- No contribuir a dar difusión a rumores y noticias falsas.
- Mantener la calma.
- Adoptar hábitos y rutinas.

SEAMOS RESPONSABLES

SEGUIR LAS PAUTAS SANITARIAS

MANTENER LA CALMA

NO CONTRIBUIR A DAR DIFUSIÓN A RUMORES Y NOTICIAS FALSAS

EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

ADOPTAR HÁBITOS Y RUTINAS

EN ESTE CASO TAMBIÉN

...

LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR HERRAMIENTA

SI QUIERES HACER NOS ALGUNA CONSULTA, ENVÍA UN WHATSAPP A: 672 499 556

UPCCA
UNITAT PREVENCIÓ COMUNITARIA DE CONDUCTES ADICTIVES ELX

Ajuntament d'Elx

Adoptar hábitos y rutinas

Este último punto es muy importante, os aconsejamos establecer unas rutinas, estas os ayudaran a estructurar vuestro cerebro y mantener el equilibrio psicológico y emocional. Limitad el tiempo que pasáis con la tecnología, móviles, tablets, ordenadores.. e intentad hacer actividad física en casa.

A continuación, os mostramos un ejemplo de rutina para niños/as y adolescentes:



EJEMPLO DE HORARIO #YOMEQUEDOENCASA

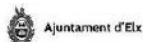
A PARTIR DE LAS 8 O 9	DESPERTARSE	Asearse, vestirse y comer
10.00 a 10.30	TAREAS DE CASA	Emparejar la habitación
10.30 a 11.30	TIEMPO DE ACTIVIDADES ESCOLARES	Deberes, leer (intentar no utilizar el ordenador)
11.30 a 12.00	ALMUERZO	Fruta y yogur, sándwich integral
12.00 a 13.00	CREATIVIDAD	Manualidades, juegos de mesa, escuchar música
13.00 a 14.00	EJERCICIO FÍSICO	Baile, saltar, zumba...
14.00 a 14.30	COMIDA	Intentar mantener una dieta equilibrada: legumbres, pasta, cereales, frutas y verduras
14.30 a 16.30	UN TIEMPO TRANQUILO/A	Descansar, lectura, ...
16.30 a 17.00	MERENDAR	Fruta y yogur, sándwich integral
17.00 A 19.00	JUEGO LIBRE	
19.00 A 20.30	TV LIBRE Y DUCHA	
20.30 A 21.30	CENAR	Verduras y hortalizas, carne/pescado/huevos
21.30 A 22.30	DORMIR	

Limitar el uso de la tecnología

Tenemos que ser conscientes que estos días se pueden hacer un poco más largos y que nuestros peques y jóvenes pueden hacer un uso más prolongado de los videojuegos. Debemos ser responsables de las horas que le dedican a jugar y hacerles ver que deben realizar primero las actividades escolares que les han mandado sus profesores/as, al igual que responsabilizarse de las tareas domésticas que les corresponda acordes a sus edades. Se hace necesario establecer un horario de juego, negociado con ellos y por supuesto después de realizar las tareas correspondientes.

También como familias podemos ver el rato de juego, como un momento para compartir con ellos/as, conocer sus gustos por los juegos y ver qué es lo que más les gusta. Disfrutad con ellos/as, quizá sea una oportunidad para conocerles mejor.

Aquí os dejamos unos consejos muy sencillos para estos días.



CONSEJOS PARA EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS



1. Priorizar las tareas escolares y domésticas, haciendo entender que hasta que no se haya terminado lo primero, no se podrá comenzar a jugar.
2. Delimitar las horas de juego.
3. Muestra interés por los videojuegos de tu hijo/a. Este puede ser un buen momento, para compartir con él/ella.
4. Si observas que tu hijo/a se está poniendo agresivo/a con un juego, debes hacerlo parar.
5. Activa el control parental de las videoconsolas de última generación.

Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil

También debido al aislamiento, estáis utilizando los dispositivos móviles más de lo normal, por lo que os establecemos unas pautas básicas para su uso:

1. Poner un límite por la noche. A partir de una hora determinada el móvil debería apagarse, tanto para preservar el sueño y el descanso nocturno, como para favorecer la comunicación familiar, así como la propia intimidad.
2. Dejar el móvil en el salón u otro lugar público. Evitar tenerlo en la habitación durante la noche.
3. En el caso de que haya problemas de llamadas compulsivas, no utilizar el móvil para jugar, ni para ninguna otra operación. Mantenerlo apagado cuando no se vaya a utilizar. Puede encenderse periódicamente varias veces al día para ver si se ha recibido alguna llamada o mensaje y utilizarlo si es necesario. Una vez realizadas las llamadas necesarias, volverlo a apagar.
4. Apagar el móvil durante los necesarios momentos de interacción familiar (juegos, conversaciones, comidas, etc.)
5. No contestar al móvil (si estuviera encendido) en horarios inadecuados o cuando se realizan ciertas actividades como estar conversando con la familia, etc.

Os ponemos un ejemplo de contrato familiar para el buen uso del móvil, podéis conseguir el modelo completo en <https://bit.ly/2Jr8AoB>:

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de tu MÓVIL

¡DISFRUTA con tu nuevo MÓVIL! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarlo adecuadamente...

En _____, a ___ de _____ de _____

Yo (hij@), _____, me comprometo a:

HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones** y/o **sitios web**, y **no instalar** ninguna otra sin consultarlo antes con mis padres:

2. **Llamar sólo a familiares y amig@s** que conozcan mis padres, sin sobrepasar los límites de tiempo: _____ minutos diarios / semanales.
3. Buscar únicamente **información**, fotos, vídeos y noticias **útiles y apropiadas** (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).
4. Respetar los siguientes **límites de tiempo**: _____ horas diarias / semanales y en este **horario** _____.
5. Agregar a mis redes sociales **sólo amig@s de verdad**, de los que conozco en persona.
6. Compartir **sólo fotos o mensajes que puedan ver** sin ningún problema vecin@s, profesores, familiares, futuros jefes o parejas...

CONFIAR EN MIS PADRES

7. **Comentar** a mis padres cualquier página web, blog, búsqueda, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o **me haga sentir mal**.
8. Enseñar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, **redes sociales**, etc. que **me haga sentir incómod@**.
9. Configurar junto a mis padres una **clave o patrón de desbloqueo** de mi móvil.
10. Configurar junto a mis padres las **opciones de privacidad** de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amig@s, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización, _____.

También os adjuntamos este tablero, que os ayudará a reforzar las conductas deseables en el uso de Internet:

TABLERO DE LOGROS FAMILIARES
PARA UN USO MÁS SEGURO Y RESPONSABLE DE INTERNET

SI TIENES DUDAS, LLAMA A LA LÍNEA DE AYUDA EN CIBERSEGURIDAD DE INCIBE
900 116 117
WWW.IS4K.ES/AYUDA

¿QUIÉN SE COMPROMETE?	¿QUÉ VA A LOGRAR?	L	M	X	J	V	S	D	¿ESTA ES LA RECOMPENSA?

Logos: GOBIERNO DE ESPAÑA, INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD, incibe, INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD, is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS, Co-financiado por la Unión Europea, Mecanismo «Conectar Europa», insafe

Os aconsejamos visitar la página de “Internet Segura for Kids (IS4K)” que es el Centro de Seguridad en Internet para menores de edad en España y tiene por objetivo la promoción del uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías entre los/as niños/as y adolescentes. IS4K está liderado y coordinado por la SEAD (Secretaría de Estado para el Avance Digital), y ejecuta sus servicios a través del INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad), en colaboración con otras entidades de referencia. En línea con la estrategia Europea BIK (Better Internet for Kids), forma parte de la red paneuropea INSAFE de Centros de Seguridad en Internet y está cofinanciado por la Comisión Europea.

Su página web es la siguiente: <https://www.is4k.es/>

Utilidades recomendadas a nivel académico

Os informamos de estas herramientas educativas propuestas por el Ministerio de Educación y Formación Profesional a través del INTEF:

EduClan

Clan lanza EduClan, una herramienta educativa para las familias durante el cese temporal de la actividad lectiva presencial. Esta iniciativa ofrece a las familias españolas recursos educativos de calidad que complementen sus productos de entretenimiento durante el periodo de suspensión de las clases presenciales.

La propuesta, coordinada junto al Ministerio de Educación y Formación Profesional a través del INTEF (Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación de Profesorado), cuenta con la colaboración desinteresada de las principales editoriales educativas del país, que han cedido una selección de sus mejores materiales educativos. Los contenidos están agrupados en tres canales: EduClan 3 a 5 años, EduClan 6 a 8 años y EduClan 9 a 10 años. Las familias podrán encontrar videos sobre las principales áreas curriculares: Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua, Lógica y Matemáticas, Artística, Idiomas, Educación Física, Tecnologías o Convivencia. Se puede acceder a través de: <https://www.rtve.es/educan/>

CLAN TVE:

A partir de este lunes 23 de marzo las clases comienzan en Clan, donde habrá clases de matemáticas desde las 9 hasta las 12 horas dirigidas a estudiantes de entre 6 y 12 años. La primera sesión estará dirigida a alumnos y alumnas de entre 6 y 8 años. A continuación, le llegará el turno a los de 8 y 10 años y terminará a las 12 con material educativo para niños de entre 10 y 12 años. A partir de las 12.00 horas, las clases pasarán a emitirse en La 2.

Ficha crea tu propia rutina

A continuación, tenéis un ejemplo de horario para establecer vuestra rutina o las de vuestros hijos/as:

HORAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Alimentación saludable

En estos días, al estar tanto tiempo en casa, comemos más de lo normal y quizás alimentos no tan saludables. Es importante llevar una dieta equilibrada, ya que está refuerza nuestro sistema inmunológico y nos proporciona bienestar tanto físico como psicológico.

La Pirámide de la Alimentación es, como ya sabéis, una representación gráfica sencilla que nos informa sobre qué tipos de alimentos hay que comer, en qué cantidades y con qué frecuencia, es decir, cuántas veces cada día o cada semana. En la base encontramos las cosas que hay que comer diariamente. En la parte de arriba, las que hay que comer muy de vez en cuando.



Ejercicio físico

La Pirámide de la Actividad Física es una representación gráfica (un dibujo) que nos ayuda a comprender la importancia de saber elegir el tipo de actividad y las veces que se debe realizar por semana para que sea beneficioso para la salud.

Pirámide de la Actividad Física

NO MÁS DE DOS HORAS AL DÍA

- Televisión
- Ordenador
- Videoconsola



NIVEL 3

2-3 VECES A LA SEMANA

- Senderismo, escalada
- Estiramientos
- Montar en bicicleta
- Yudo
- Ejercicios de fuerza: trepar, abdominales...



NIVEL 2 (FUERZA Y FLEXIBILIDAD)

3-5 VECES A LA SEMANA

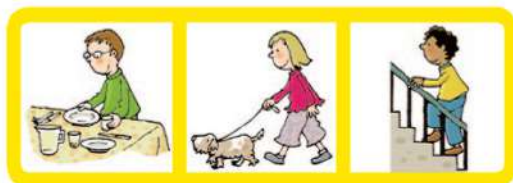
- Natación
- Baloncesto, fútbol...
- Baile
- Carrera suave
- Clase de Educación Física



NIVEL 1 (RESISTENCIA)

TODOS LOS DÍAS

- Jugar en el patio
- Ayudar en casa
- Subir escaleras
- Andar de casa al cole
- Pasear al perro



BASE

Ejemplos de ejercicios en casa:

Os proponemos una serie de actividades para estar saludables en casa, podéis utilizar tanto plataforma online como vuestro propio ingenio (os recomendamos minimizar el uso de tecnologías):

A través de la red podéis encontrar:

- Yoga, Zumba, bailar coreografías con Youtube.
- GoNoodle: una plataforma espectacular con contenido en vídeo de muchas categorías totalmente adaptadas para niñas y niños, desde ejercicios, baile o zumba hasta relajación o mindfulness. Lo tenéis también como app en Android y en iOS.
- DAME 10(Descanso Activo Mediante el Ejercicio Físico), del ministerio de Sanidad, propone actividades muy sencillas pero bien estructuradas y diferenciando según el nivel académico de vuestros peques, que podéis implementar en casa. Echadle un ojo porque están genial.

Algunas ideas para hacer en casa con materiales:

- Circuito por la casa. Con objetos cualesquiera vamos haciendo un circuito por la casa, por el salón o por donde pueda. El circuito debe implicar hacer movimientos (saltar sobre obstáculos, pasar debajo de sillas, arrastrarse...)
- El suelo es lava. El suelo es lava y no lo pueden tocar. Ponedles folios (fijados, porfa, que resbalan) que sí puedan pisar, tipo "rocas".
- Cuerdas en el pasillo. Atravesamos cuerdas (o cintas, o lo que tengáis) de una pared a otra, pegándolas con cinta adhesiva.
- ¡Canasta! La papelera de casa (mejor si es circular, que da más el pego),

ponedla a distintas alturas, distintas distancias, ojos cerrados, impedimentos que tengan que sortear... Si tenéis pelota, perfecto, usadla.

- Laberinto en suelo. Con cinta de carroceros o washitape si tenéis a expuertas, podéis crear un laberinto en el suelo para que se entretengan moviéndose por él e intentando salir.
- Bolos. Nosotros tenemos un set de bolos en casa, pero pensad que podéis acumular varias botellas cualesquiera y llenarlas con un poquito de arena/arroz/cualquier cosa para que pesen algo, pintarlas por fuera a modo de "bolos" y ponerlos a una cierta distancia para que tengan que tirarlos.
- Volei-globo.
- Twister.
- Findings: un juego de mesa de búsqueda del tesoro para peques desde 3 años, en el que tenemos cartas con imágenes (y palabras) de distintos sitios y objetos o muebles de la casa, para que los peques vayan de uno a otro hasta que encuentren el "trofeo" final. Buena idea, ¿eh?
- Cartas de yoga para niños.
- Rhino Hero Active Kids.



Ficha construye tu propia pirámide de actividad física

Con la actividad que os proponemos a continuación queremos que entendáis qué tareas debemos y podemos hacer todos los días, y cuáles debemos hacer de vez en cuando.

POCAS VECES A LA SEMANA

.....
.....
.....

2-3 VECES A LA SEMANA

.....
.....
.....

3-5 VECES A LA SEMANA

.....
.....
.....

TODOS LOS DÍAS

.....
.....
.....

Consejos para el bienestar psicológico

Al estar tanto tiempo en casa, es normal que aparezcan pensamientos intrusivos o negativos, gestionadlos, cuestionad si son válidos y tratad de buscar otros más realistas. Al igual surgirán emociones negativas, como el miedo y la preocupación, son normales, no las bloqueéis pero tampoco os regodeéis en ellas.

Mantened una actitud positiva, en vez de preocuparos, OCUPAROS, realizad actividades que os hagan sentir bien y utilizad el tiempo que ahora tenéis.

Con nuestros hijos/as:

Es importante transmitir una sensación de tranquilidad y seguridad; evita el exceso de información a ellos les puede agobiar y no tienen recursos para gestionarla.

Recoged y validad sus quejas, utilizar frases como “entiendo que estés cansado/a en estar en casa” o “tienes razón !es un rollo estar en casa!”.

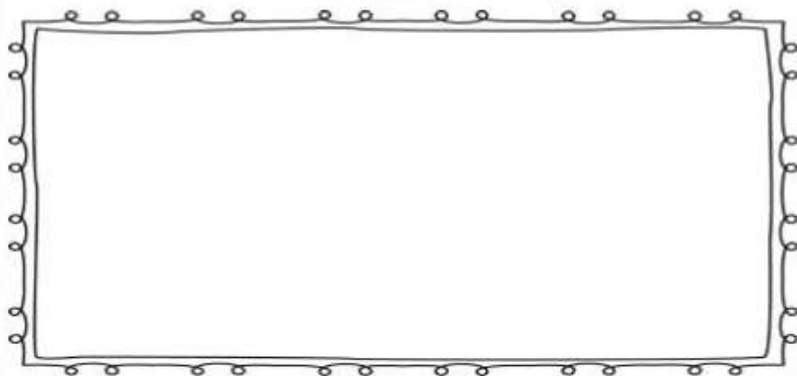
Positivad la situación, nos solemos quejar por no tener tiempo por lo que ahora podemos utilizarlo para hacer esas cosas que no podíamos.

Debemos transmitirle a nuestros hijos/as lo bueno de compartir el tiempo en familia y lo importantes que son para nosotros/as, eso les ayudará a fomentar su autoestima.

Les podemos pedir ayuda para realizar las actividades de la casa, convertid estas en algo divertido. Al igual, sentaos juntos y ver álbumes de fotos, contar historias sobre la infancia; contad cuentos, cómics, metáforas....

A continuación os ofrecemos una serie de ejemplos para trabajar en familia diversos aspectos como la autoestima y las emociones. Las expuestas a continuación son indicadas para niños/as de 6 a 11 años:

¿Quién soy? Dibújate.



Contesta

aulapt.org

¿Cómo te llamas? _____

¿Cuántos años tienes? _____

¿Qué es lo que más te gusta de ti? _____

¿Qué cosas haces muy bien? _____

¿Qué cosas no haces tan bien? _____

Dibuja tu casa



culsapt.org

Contesta

¿Es casa o un piso? _____

¿De qué material está hecha? _____

¿Cuántas habitaciones tiene? _____

¿Tiene jardín o patio? _____

¿Cómo me siento en mi casa? _____

¿Tengo una habitación solo para mí? _____

¿Qué me gusta de mi casa? _____

¿Qué menos me gusta de mi casa es? _____

Cuando estoy triste...

¿Qué pienso? ¿Qué noto en mi cuerpo?

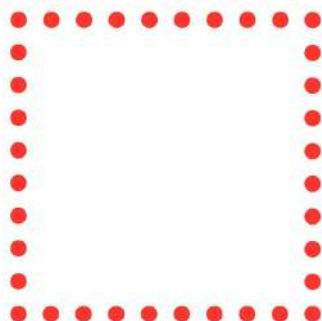


¿QUÉ ME
AYUDA A
SENTIRME
MEJOR?



Cuando me enfado....

¿QUÉ PIENSO?



¿QUÉ NOTO EN MI CUERPO?



¿QUÉ ME AYUDA A SENTIRME MEJOR?



ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO

Lunes	Algo que he hecho bien hoy...	
	Hoy me he divertido cuando...	
	Me siento orgulloso cuando...	
Martes	Hoy he logrado...	
	Mi experiencia positiva del día ha sido...	
	He hecho algo bueno para alguien cuando...	
Miércoles	Me sentí bien conmigo mismo cuando...	
	He ayudado a...	
	Ha sido un día interesante porque...	
Jueves	Me sentí contento cuando...	
	Me salió genial...	
	Me he atrevido a...	
Viernes	Me salió genial...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	He conseguido...	
Sábado	Me sentí bien conmigo mismo cuando...	
	He ayudado a...	
	Mi experiencia positiva del día ha sido...	
Domingo	Hoy he logrado...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	Ha sido un día interesante porque...	

Tiempo de relajación

Una de las estrategias que nos va hacer más llevadero el día a día, será utilizar técnicas o actividades de relajación. A continuación os exponemos algunos ejemplos:

- La meditación y el Mindfulness, podemos recurrir a audios de meditación guiada y practicar cuando tengamos un ratito, por ejemplo, al irnos a la cama. Hay meditación guiada para niños/as, y podemos aprovechar y hacerla con ellos/as. Reservar 10 minutos al día, (antes de dormir los/as niños/as, por ejemplo) para realizarlo con ellos/as.
- Las técnicas de respiración también nos pueden ayudar a parar y a relajarnos. Antes de dormirnos, podemos también dedicar unos minutos a respirar, para dormir tranquilos/as y relajados/as. El descanso es fundamental para afrontar las situaciones del día a día.
- Otra manera de relajarnos puede ser tan simple como jugar con nuestros hijos/as, leerles un libro, ver una película con ellos/as... Desconectamos, nos divertimos y pasamos un rato agradable con ellos/as.
- Algunas técnicas de relajación son la progresiva de Jacobson, o para niños la técnica de la Tortuga.

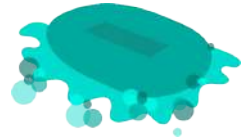


Recomendaciones para los adolescentes

Sabemos que son momentos duros para ti, que tienes que estar 24 horas encerrado en casa con tus padres y hermanos. Del instituto te han mandado muchos trabajos para que continúes con los estudios, no te puedes comunicar todo lo que te gustaría con tus amigos, etc. En algunos momentos puedes que te sientas agobiado o triste, y hasta más enfadado, no te preocupes es normal. Porque nos preocupas y pensamos en ti, vamos a darte una serie de consejos y cosas que puedes hacer en casa para mejorar un poquito esta situación, pero recuerda, debes de poner de tu parte.

Decálogo para sobrevivir a la cuarentena, siendo adolescente incomprendido

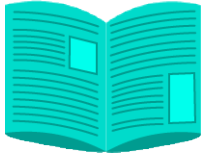
1. Lo primero de todo que debes hacer es mantener la higiene personal, recuerda que aunque no salgas de casa, debes continuar duchándote.



2. En segundo lugar, prepárate un buen desayuno sano y completo, ahora no tienes excusa de no hacerlo y hasta puedes prepararlo a los demás miembros de la familia. Si no se te ocurre nada, no te agobies en Internet hay miles de recetas.

3. En el tercer punto y muy unido con el primero, recuerda que debes ordenar tu habitación, ese lugar donde estás pasando muchas horas, ventíllalo varias veces al día. Y si te aburres mucho puedes hasta ordenar el cajón de los calcetines por colores y estaciones.





4. En este punto te encuentras, limpio, bien alimentado y con tu habitación reluciente, te toca ponerte a estudiar un rato, si todo llega y el estudio también es importante. Y recuerda que si tienes dudas, tus profesores te las pueden resolver por los canales acordados.

RECUERDA: ESTUDIA SIN MÓVIL,
TE AYUDARÁ A CONCENTRARTE.

5. Quieres tomarte un descanso del estudio, porque llevas una hora, perfecto. No estaría mal, que uses ese rato para llamar a tus abuelos a alguna persona mayor que conozcas y le preguntes como está, puedes contarle algún chiste o los planes que tienes pensados hacer en terminar esta cuarentena.



NOTA: te sentirás genial después de hablar con ellos.

6. Llega el momento de comer en familia, lo ideal sería hacerlo sin tele y sin móviles en la mesa, puede parecer una idea loca, pero se puede hacer y convertirse en un buen momento para conocer un poco mejor a los seres con los que compartes piso.
7. Después de comer, permítete el lujo de descansar un rato, pero recuerda, un rato, no 3 horas de siesta. Que nos conocemos.



8. A estas horas de la tarde es un buen momento para: hablar con los amigos, poder jugar un rato "on line", hacer algo de deporte en casa, descubrir

nuevas aficiones, leer un libro, PARARTE A PENSAR QUE CAMBIOS NOTAS EN TI EN ESTE TIEMPO ENCERRADO Y COMPARTIRLO CON TUS PADRES O PERSONAS DE CONFIANZA PARA TI.



9. Este es un momento importante del día, son las 20.00 horas y toca salir a las ventanas a aplaudir, mira a tu alrededor, no estás solo, puedes aprovechar el momento para saludar a algún amigo que vive en la acera de enfrente y preguntarles qué tal va.

10. Para finalizar el día cena en familia, ponte el pijama y puedes hablar un rato con los amigos antes de dormir. Pero recuerda apagar el móvil por la noche, es muy importante para descansar bien.

Consejo final: recuerda que no vives solo, ten paciencia, todo pasa y esto también.



Ocio en familia

Prepara palomitas y elige película...

SAGAS

- Divergente, Leal e Insulgente
- Los juegos del hambre
- El corredor del laberinto
- Saga de Harry Potter
- Saga Crepúsculo

DRAMAS

- La vida es bella
- El club de los poetas muertos
- La decisión de Sophie
- Mi vida sin mi
- Del revés

ACCIÓN

- La quinta ola
- Jumanji
- Indomable
- Origen
- Fast and Furious
- Ocean's Eleven

MIEDO

- La huérfana
- La purga
- Annabelle
- Insidious

OTRAS

- Mujercitas
- Mamma mia!
- Alguien especial
- El bar Coyote
- ...

Para preparar un SCAPE ROOM en casa, para toda la familia

- <https://bit.ly/2QYItuC>
- <https://bit.ly/3atdqOc>
- <https://bit.ly/2vZCdu6>
- <https://bit.ly/2xwNbrA>

Y para los más pequeños de la casa:

- <https://bit.ly/2Usxw5y>
- <https://bit.ly/2X1Mgdr>



Algo de lectura no viene mal

- La Historia Interminable
- El bucanero de bombay
- El retrato de Dorian Grey
- Viaje al centro de la tierra
- La metamorfosis
- El curioso incidente del perro a medianoche
- Y luego ganas de tú
- Cuando Hitler robó el conejo rosa
- Saga de Harry Potter
- El guardián entre el centeno
- Eso no es amor
- Daredevil: Born Again
- Desde el infierno
- Génesis
- Kick-Ass
- Mafalda
- Maus. Relato de un superviviente
- Persepolis
- Predicador
- El retorno del Caballero Oscuro
- The Sandman
- Sin City
- Snoopy
- The Spirit
- The Ultimates
- V de Vendetta
- Watchmen

Si tienes algún libro que piensas que puedes recomendar, pásanoslo y lo iremos incluyendo en el listado.

Si no lo has hecho ya, prueba con los comics:

- Adolf
- 300
- Agujero negro
- Akira
- Astérix el galo
- Las aventuras de Tintín
- Calvin y Hobbes
- Contrato con Dios
- La cosa del pantano de Alan Moore

Para los más pequeños también hay comics:

Una opción diferente para acercarlos a la lectura. Papás aquí tenéis dos enlaces donde podréis encontrar muchos títulos con los que disfrutar con tus hijos.

- <https://bit.ly/2WUdSRv>
- <https://bit.ly/33YQSCc>

DURANTE ESTA CUARENTA LA UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA EN CONDUCTAS ADICTIVAS OS INTENTARÁ ASESORAR CON MÁS IDEAS PARA PASAR ESTA TEMPORADA. SI NECESITÁIS ASESORAMIENTO PERSONAL CONTACTAR CON NOSOTRAS:

Mar Navarro

Psicóloga de la UPCCA
mmnavarro@elche.es

Amelia Maldonado

Educadora social de la UPCCA
jamaldonado@elche.es

UPCCA

WhatsApp: 672 499 556
Facebook: <https://www.facebook.com/upccaelx>

Bibliografía

Recursos e imágenes extraídas de:

- <https://www.is4k.es/>
- <https://www.rtve.es/educlan/>
- <https://bit.ly/2QYmxi6>
- <https://www.pinterest.es/>
- <https://bit.ly/2JrVs2w>
- <https://bit.ly/2UsKf88>
- <https://bit.ly/33VPcJS>
- <https://bit.ly/3bCuUYn>

UPCCA

UNITAT PREVENIDORA COMUNITARIA
DE CONDUCTES ADICTIVES **ELX**



Ajuntament d'Elx