

Londres 2 de junio 2020

Estimadas familias:

Esperamos que se encuentren bien, volvemos a escribirles para ofrecerles algunos consejos que pensamos serán de utilidad en relación a sus hijos/as adolescentes.

El primer desafío al que podemos enfrentarnos está relacionado con el cumplimiento de las pautas de distanciamiento social. Es probable que nos encontremos con situaciones en las que nuestros hijo/as no entiendan que estas medidas sean necesarias o adecuadas para su grupo de edad. Sin embargo debemos enfatizar la importancia de seguir las medidas que nos recomiendan las autoridades sanitarias hablando y razonando con ellos/ellas ya que son medidas necesarias para su propia protección y la de todos/as.

Para los adolescentes el contacto con los amigos/as es de vital importancia, establecer vínculos con su grupo de iguales es una actividad esencial en su desarrollo. En estos momentos podemos ser más flexibles de lo habitual con el uso de las tecnologías y las redes sociales, pactando con ellos/as horarios y normas de uso.

A continuación detallamos algunos [consejos ofrecidos por el Ministerio de Sanidad](#) que pueden ayudarnos a abordar mejor el confinamiento:

- Hable con su hijo/a abiertamente sobre el COVID-19. Asegúrese que conoce las medidas de protección establecidas por las autoridades competentes.
- Escuche sus opiniones y preocupaciones acerca de la pandemia
- Pacte con el/ella horarios y reglas de uso de internet y de las redes sociales, es importante que se sienta conectado/a con sus amistades
- Establezca horarios y reparto de tareas domésticas
- Ayúdele a identificar y gestionar sus emociones
- Comparta tiempo y actividades de ocio con su hijo/a, como ver una película, cocinar, hacer deporte,...
- Realice el seguimiento de sus tareas escolares, anímele y ayúdele a que organice su tiempo de forma adecuada

Aprovechamos la ocasión para mandarles un saludo

Atentamente

El Equipo de Safeguarding

London 2 June 2020

Dear parent or carer,

We hope that you are well, we write again to offer you some advice that we think will be useful in relation to your teenagers.

The first challenge that we can face is related to the compliance with the guidelines of social distancing. It is likely that we will encounter situations where our children do not understand that these measures are necessary or appropriate for their age group. However, we must emphasize the importance of following the recommendations of the health authorities by talking and reasoning with them, as these measures are necessary for their own protection and that of all.

For adolescents, contact with friends is of vital importance; establishing links with their peer group is an essential activity in their development. At this time we can be more flexible than usual with the use of technologies and social networks, agreeing on timetables and rules of use with them.

Below are [some tips offered by the Ministry of Health](#) that can help us better address confinement:

- Talk to your child openly about COVID-19. Make sure he or she is aware of the protective measures established by the relevant authorities.
- Listen to their opinions and concerns about the pandemic
- Make a pact with him/her about schedules and rules for using the internet and social networks, it is important that you feel connected to your friends
- Establish schedules and distribution of domestic tasks
- Help him/her identify and manage his emotions
- Share time and leisure activities with your child, such as watching a movie, cooking, playing sports,...
- Keep track of their homework, encourage them and help them to organize their time properly

We take this opportunity to send you a greeting

Sincerely

Safeguarding Team