

MEDIDAS A ADOPTAR: COVID-19 PARA FAMILIAS CON NIÑOS

- Explicar a los niños la situación con claridad, evitando estar continuamente escuchando noticias sobre la evolución del virus
- Estar en casa es positivo, es una oportunidad para hacer algo bueno por nosotros y por los demás desde aquí
- Atender sus demandas de atención, entender sus preocupaciones, escucharlos y transmitirles calma, debemos ser muy comprensivos
- Es importante hacer pequeños ejercicios físicos en casa y buscar espacios para la relajación
- Establecer rutinas diarias, todos debemos aportar. Cada día uno de nosotros organizaremos una actividad para realizarla juntos
- A diario debemos dedicar horas al estudio para no perder el hábito
- Aprovechar para los juegos en familia (puzles, juegos de mesa, juegos tradicionales, programas de televisión familiares, lectura de libros, fiestas de disfraces, bailar, oír música...)
- Mantener el contacto con familiares y amigos a través del teléfono
- Nuestros mayores nos necesitan, pero al otro lado del teléfono y llamar frecuentemente a nuestros abuelos
- Aunque estamos en nuestra casa mantengamos las medidas de higiene personal: Lavado de manos, uso de pañuelos desechables, toser en la parte interna del codo, limpieza de superficies...

CUIDEMOS LA SALUD DE TODOS Y TODAS