

TIPS PARA PADRES Y/O APODERADOS



ENCONTRAR DISTRACCIONES

Una buena opción es organizar cada cierto número de días un juego en el que participe toda la familia, cocinar todos juntos, mirar una serie u otro que los distraiga.

SEGUIR UNA RUTINA

Realizar una rutina como si fuese un día normal con momentos de tener su espacio de esparcimiento y de comunicarse con amistades y familiares.



PERMITIR QUE LOS NIÑOS MUESTREN SUS EMOCIONES

Mostrar empatía, apoyo, contención y conversar con los niños/as sobre como se sienten.

EVITAR VER NOTICIAS

En estos momentos hay que estar informado, pero el exceso de información nos puede causar confusión y preocupación.



MANTÉN LA CALMA

Aléjate de los pensamientos negativos y cámbialos por positivos, date un tiempo respira y relájate, puedes acompañar este momento con música.

APRENDE ALGO NUEVO

hoy puede ser el día: un idioma, una receta, un deporte, curso online u otro que tenias pendiente desde hace mucho tiempo.

