

DECÁLOGO PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA
EN CASA COVID-19

- C** uídate. Sigue una rutina. Establece horarios flexibles contando con la opinión de los niños y niñas para hacer tareas individuales y comunes. Cada día también debe tener algo diferente.
- O** bserva y empatiza. Juega en familia. El juego en familia crea una sensación positiva de ALEGRÍA y bienestar.
- V** isión global e imaginativa. Mantén hábitos sanos de alimentación, sueño, ejercicio y relajación. ¡¡Siéntete bien para estar bien!!.
- I** mplicación activa y constructiva. Mira la parte positiva, enfoca las oportunidades que se crean a tu alrededor.

(D) ECÁLOGO PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA
EN CASA COVID-19

- V** ivencia con los adolescentes valores como la empatía, la cooperación, la responsabilidad, el cumplimiento de normas y la Ley, el respeto a los demás o la solidaridad.
- E** ntiende los conflictos como inevitables y neutros. La forma de resolverlos sí puede ser positiva o negativa. Si lo afrontas es una oportunidad de crecimiento.
- N** o te "infoxiques" con el COVID-19. Elige fuentes fiables y un solo momento del día para informarte. Evita la sobre-información que puede generar mucha ansiedad.
- C** onéctate online con los abuelos y abuelas, seres queridos. Es el momento de devolver y agradecer.
- I** gualdad de todos y todas. Comparte las tareas y respeta los espacios y tiempos propios y l@s demás.
- A** tiende todo lo anterior con constancia y positividad hasta el último día para afrontar la cuarentena.