

10 consells per a famílies per un confinament saludable

1 Establiu un horari i rutines diàries.



2 No deixeu de moure-us! Practiqueu exercici.



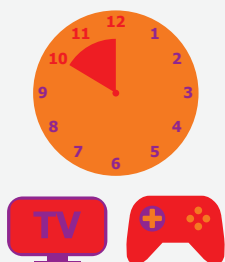
3 Cuineu junts i seguiu una alimentació saludable.



4 Que el coronavirus no us tregui el son! Mantingueu hàbits de son saludables.



5 Eviteu l'ús excessiu de pantalles.



6 Intenteu mantenir contacte amb altres familiars i amics.



7 Treballeu la consciència, la regulació emocional i practiqueu l'atenció plena.



8 Passeu temps en família i feu coses junts: manualitats, jocs, mireu espectacles online, etc.



9 Dediqueu temps per a l'aprenentatge (formal i informal).



10 No deixeu de respondre a tots als dubtes i preguntes dels infants segons el seu grau de maduresa.

