

# 10 consejos para familias para un confinamiento saludable

**1** Establecer un horario y rutinas diarias.



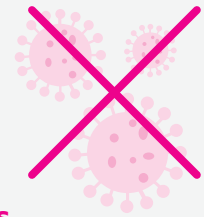
**2** No dejar de moveros!  
Practicar ejercicio.



**3** Cocinar juntos y seguir una alimentación saludable.



**4** Que el coronavirus no os quite el sueño!  
Mantener hábitos de sueños saludables.



**5** Evitar el uso excesivo de pantallas.



**6** Intentar mantener contacto con vuestros familiares y amigos



**7** Trabajar la conciencia, la regulación emocional y practicar la atención plena.



**8** Pasar tiempo en familia y hacer cosas juntos: manualidades, juegos, mirar espectáculos online, etc.



**9** Dedicar tiempo para el aprendizaje (formal e informal).



**10** No dejar de responder a todas las dudas y preguntas de los peques según su grado de madurez.

