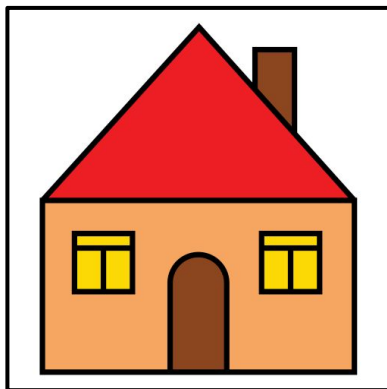
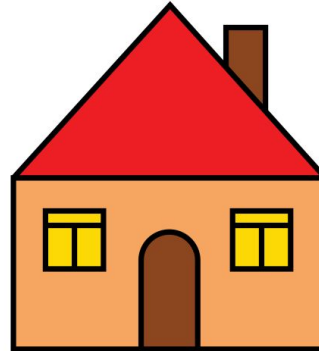
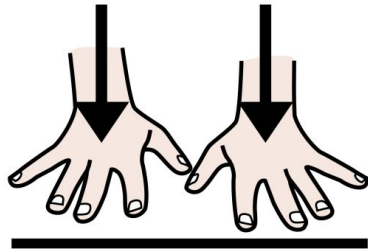


# Consejos para pasar largos períodos dentro de casa con calma



# PENSANDO EN POSITIVO

- ESTAMOS HACIENDO UN BIEN.
- ES DIFÍCIL PERO ESTAMOS SALVANDO VIDAS

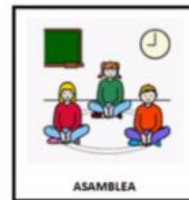


# **MANTENERSE ACTIVAS Y ACTIVOS**

- 1. CREAR UNA NUEVA RUTINA.**
- 2. ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PODAMOS REALIZAR EN CASA.**
- 3. ACTIVIDADES MANUALES.**

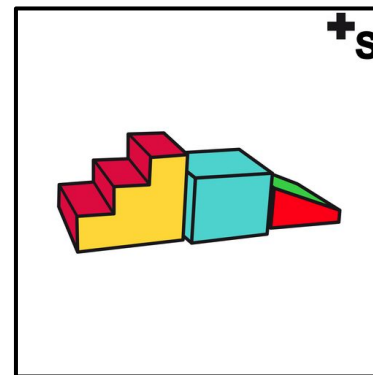
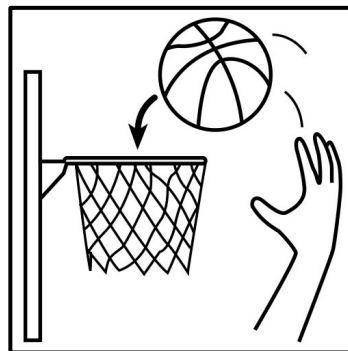
# 1. CREA TU NUEVA RUTINA

- **DIFERENCIA MOMENTOS DE TRABAJO Y MOMENTOS DE OCIO.**- De los 7 DÍAS de la semana , distinguir días laborables y fin de semana
- **PRIORIZA TAREAS:** Haz una lista de cosas imprescindibles y otra con las cosas que pueden esperar.
- **ESCUCHA , OBSERVA LA RUTINA DE CADA PERSONA:** Introducir los cambios poco a poco , proponiendo las actividades, primando siempre el bienestar de la persona.



## 2. HAZ EJERCICIO

- **SE PUEDE HACER EN FAMILIA.**- bailes ,búsqueda del tesoro, circuitos, encestar, jugar con un globo o balón de espuma, circuitos con sillas,...
- **TABLAS DE EJERCICIOS.**- yoga, pilates,..
- **CADA PERSONA TIENE SU PREFERENCIA.**- Se puede ir cambiando, con un ratito de juegos motores es suficiente.



### 3. ACTIVIDADES MANUALES SEPARADOS DE LAS PANTALLAS

- **AMASAR**: utilizando diferentes utensilios (cortapastas, rodillos, moldes, cuchillos...):plastilina,arcilla y escayola,slime, arena mágica, masas comestibles como pizza o galletas
- **ACTIVIDADES CON DOS DEDOS, A MODO DE PINZA**: pinchos, juegos con pinzas de la ropa (tender, destender), hacer bolitas de papel, rasgar papel
- **PAPIROFLEXIA: Doblar papel**.- hacer cartas, sobres, abanicos, pajaritas....
- **ENHEBRAR**.- hacer pulseras con cuentas o macarrones, botones.....
- **CORTAR CON TIJERAS**, .- papeles de periódico, revistas, telas viejas, siluetas...
- **PINTAR**.- con los dedos, lápices, pinceles...,

### 3. ACTIVIDADES MANUALES SEPARADOS DE LAS PANTALLAS

- **PEGAR.-** pegatinas y las cosas que hemos recortado...
- **LEGOS Y CONSTRUCCIONES.-** Juegos de construcciones, bloques...
- **PUZZLES Y ROMPECABEZAS,** podemos crearlos nosotros mismos, con dibujos, láminas de colores, que previamente hemos recortado,
- **REPASAR CONTORNOS Y CALCAR.-** contornos con plantillas, hacer laberintos
- **MURALES.-** en gran formato: se pueden unir muchos folios con cinta adhesiva y usar pintura de dedos o témperas. Se sentirás un artista y luego lo puedes compartir

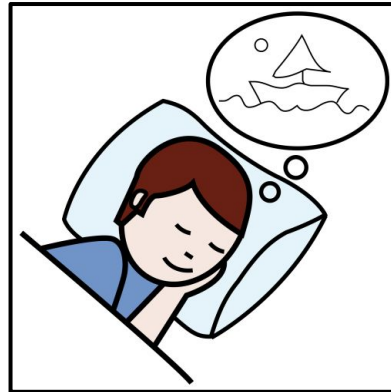
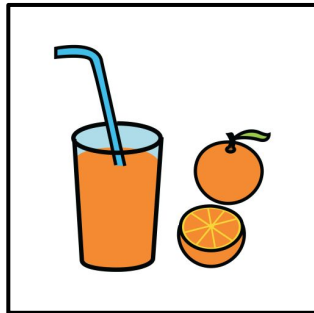
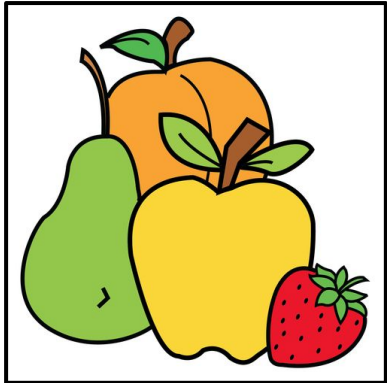
# CUIDARSE

1. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO
2. HOBBIES
3. VIDA SOCIAL
4. PIDE AYUDA Y CONSEJO SI LO NECESITAS



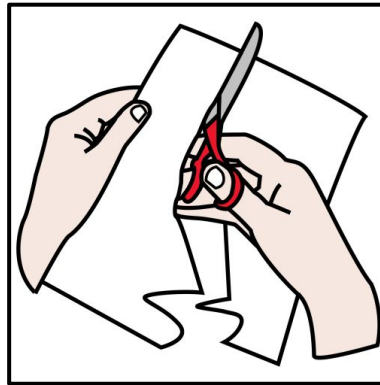
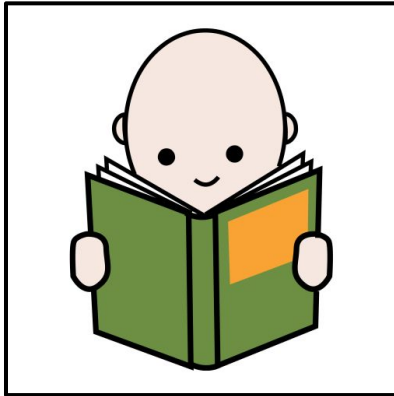
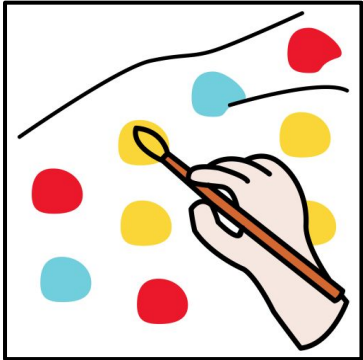
# 1. CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

- Hacer un menú diario o semanal puede ayudar, crear comidas saludables para toda la familia.
- Aumenta el consumo de fruta y verdura
- Crea hábitos para dormir bien ( baño relajante, bebida caliente,...)



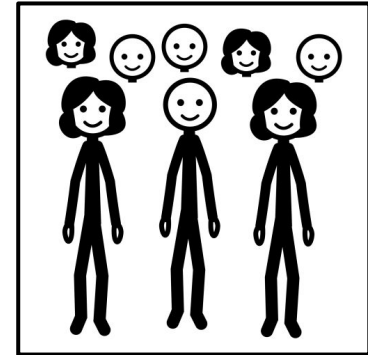
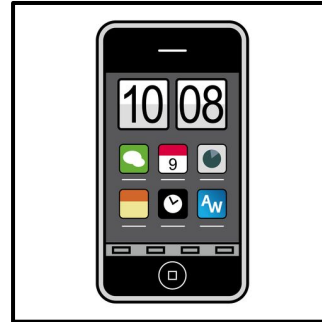
## 2. LOS HOBBIES NOS HACEN SENTIR BIEN

- Reservar momentos para cosas que nos guste es muy importante
- Busca un espacio y actividad que nos relajen



# 3. CONTINÚA CON LA VIDA SOCIAL

- **USA LA TECNOLOGÍA** para comunicarte con los seres queridos y con los amigos y amigas ( teléfono, whastapp, videollamada en grupo,...)
- **MANTÉN CONTACTO CON PERSONAS ALLEGADAS** es importante, hablar con ellas un rato, verles,...puede tranquilizar y aportar alegría.
- Esta nueva situación genera **SENTIMIENTOS Y SENSACIONES NUEVAS, COMPÁRTELAS** con amigos, amigas, familiares, profesionales de tus hijos e hijas... con quien tu decidas



## 4. PIDE AYUDA, CONSEJO SI LO NECESITAS

- **Todos necesitamos ayuda** , en algún momento.
- Si sientes que necesitas apoyo en estos momento **contacta** con los profesionales que atienden a tu hijo o hija

