



Cuídate. 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.

Observa y empatiza. Juega en familia. El juego en familia crea una sensación positiva de ALEGRÍA y bienestar.

Visión global e imaginativa. Mantén hábitos sanos de alimentación, sueño, ejercicio y relajación. ¡¡Siéntete bien para estar bien!!

Implicación 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

Vivencia con los adolescentes valores como la empatía, la cooperación, la responsabilidad, el cumplimiento de las normas y la Ley, el respeto a los demás o la solidaridad.

Red Andaluza

Entiende los conflictos como inevitables y neutros. La forma de resolverlos sí puede ser positiva o negativa. Afróntalos como una oportunidad de crecimiento.

“Escuela: Espacio de Paz”

No te “infoxiques” con el COVID-19.

Elige fuentes fiables y un solo momento del día para informarte. Evita la sobreinformación que puede generar mucha ansiedad.

Conéctate online con los abuelos y abuelas, y demás seres queridos. Es el momento de devolver y agradecer.

Igualdad de todos y todas. Comparte las tareas y respeta los tiempos y espacios propios de los y las demás.

Atiende a todo lo anterior con constancia y positividad hasta el último día para afrontar con éxito la cuarentena.