

CUIDEMONOS

Y CUIDEMOS A LOS
DEMÁS

¿CÓMO?

1. MANTENGAMOS RUTINAS: DE BAÑO, DE SUEÑO, DE ACTIVIDAD FÍSICA, DE ALIMENTACIÓN, DE JUEGOS
2. ESCUCHAR NUESTRAS EMOCIONES: PONERLAS EN PALABRAS O ESCRIBIRLAS
3. AGENDA DE ACTIVIDADES POR DÍA: PINTAR, RECICLAR, TEJER, COCINAR, LEER, INVENTAR
4. USO DE PANTALLAS: EVITAR SU USO TODO EL DÍA
5. PIDAMOS AYUDA CUANDO LA NECESITEMOS

