

## **1. ESTABLECE RUTINAS BÁSICAS**



- ✓ **DESPIÉRTATE , DESAYUNA Y VÍSTETE COMO SI FUERAS A TRABAJAR**
- ✓ **SI VAS A TRABAJAR EN CASA : UTILIZA EL MISMO HORARIO DE TU TRABAJO**
- ✓ **EXPLÍCALES A TUS HIJOS/AS LA SITUACIÓN Y ACUERDA RUTINAS CON ELLOS/AS ( aseo, comida, deberes , juego )**

## **2. RUTINAS DE AUTOCUIDADO**



- ✓ **MANTENTE ACTIVO Y HAZ EJERCICIO FÍSICO**
- ✓ **CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS DE SUEÑO**
- ✓ **NO ABUSES DE LA INFORMACIÓN . LIMITA EL TIEMPO DE TV Y REDES SOCIALES .**
- ✓ **EVITA CONDUCTAS INSANAS . ACUDE AL HUMOR**
- ✓ **RECONOCE Y ACEPTA TUS EMOCIONES**

## **3. AFRONTAMIENTO POSITIVO : CRISIS COMO OPORTUNIDAD**



- ✓ **LLAMA A AMISTADES QUE HACE TIEMPO QUE NO VES . UTILIZA LA VIDEOLLAMADA**
- ✓ **LLAMA A FAMILIARES Y PERSONAS MAYORES QUE PUEDAN SENTIRSE SOLAS**
- ✓ **APROVECHA PARA REALIZAR COSAS PENDIENTES (formación online , espectáculos online, compartir mas tiempo con la familia...)**
- ✓ **RESPETA LOS ESPACIOS DIFERENCIADOS**
- ✓ **PRACTICA ACTIVIDADES RELAJANTES ( meditación , yoga, mindfulness , visualizaciones relajantes)**

## **4. NIÑOS/AS : APRENDE A GESTIONAR SU ABURRIMIENTO**

- ✓ **ES UN BUEN MOMENTO PARA PRACTICAR VALORES : solidaridad, empatía, altruismo, cuidado de los otros**
- ✓ **APROVECHA PARA REALIZAR ACTIVIDADES EN FAMILIA: talleres de manualidades, cocina , lectura, música , baile....**

