

***...Mantener la
buena
convivencia en
casa...***



Colegio José Martí I.E.D.
Departamento de Orientación y Asesoría Escolar
Elaborado por: K.G.M.



Te presentamos algunos consejos que te ayudarán a fomentar la sana convivencia en familia

1. Fomenta planes familiares para cada día (horarios de comidas, descansos, juegos en familia).



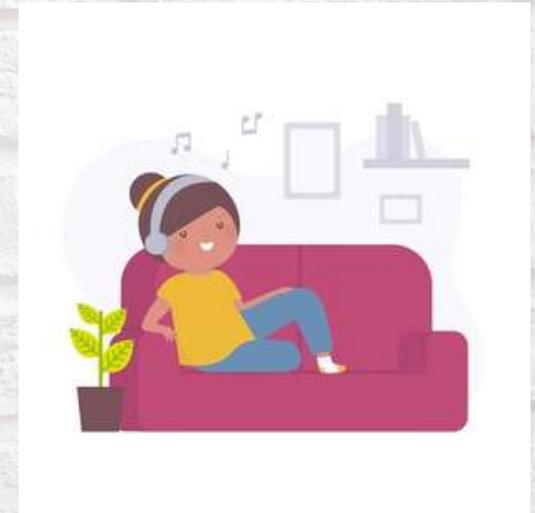
3. Despiértate temprano y procura desayunar todas las mañanas en familia.



5. Negocia los tiempos dedicados al uso de pantallas (celular, computador, TV), evita usarlos mientras comes.

6. El agua debe ser la principal bebida para todos los miembros de la familia.

7. Cuida tus emociones, es natural que puedas sentirte triste. Comparte tus emociones, la música relajante, un buen libro pueden ayudarte.



2. Cuida tu aspecto y tu entorno. Aséate cada día y ponte ropa cómoda para estar en casa. Ventila la habitación, tiende la cama al levantarte, límpiala y ordénala si puedes hacerlo solo/a o pide ayuda.

4. Muévete y diviértete en familia, al menos 30 minutos por la mañana y otros 30 minutos por la tarde con juegos donde te muevas, bailes...

Referencias:

*Web site: <https://www.noticiasensalud.com/nutricion-y-dietetica/2020/04/15/un-decalogo-para-cuidarse-en-familia-durante-la-pandemia-de-coronavirus/>

*Web site: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/la-convivencia-familiar-en-cuarentena>

*Web site: <https://amigoslarevista.com/2014/10/23/5-herramientas-de-crianza-positiva-y-buen-trato-en-la-familia/>