

Que esta **Cuarentena por la vida y la contingencia por el CORONAVIRUS** te sirvan de excusa para **adoptar hábitos** que favorezcan la convivencia en casa.

TE RECOMENDAMOS



1

Saludar al iniciar el día.

2

Agradecer cada detalle. El estar juntos, el compartir en familia y las acciones de otro que te favorecen.

3

Definir tareas, establecer horarios y generar rutinas.

4

Respetar el tiempo y su espacio. Evita entrar a su cuarto sin permiso.

5

Escuchar música en un volumen moderado.

6

Hablar de tus miedos y de lo que te genera la cuarentena. ¡Funciona!

7

Realizar actividades en familia: jugar, leer, ver tv son algunas de las opciones.

Seguir las medidas de autocuidado, así los proteges a ellos.

8

Promover el diálogo y la comunicación asertiva

9

Evitar irse a la cama enojado. ¡Todo tiene solución!

10

