



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

**POR UNA SANA CONVIVENCIA EN
CUARENTENA TE RECOMENDAMOS...**

SE VIVE LA EDUCACIÓN

CUARENTENA POR CORONAVIRUS, CONVIVENCIA Y SALUD MENTAL:

- ⚙️ **No** estar las **24 horas** consumiendo información del tema.
- ⚙️ **Rearmar** rutinas.
- ⚙️ **Hacer** ejercicios y **actividades creativas**, en la medida de lo posible dentro del hogar.
- ⚙️ **Evitar** el pensamiento catastrófico
- ⚙️ **Mostar tranquilidad** frente a los hijos e informarlos dentro de sus posibilidades de entendimiento.
- ⚙️ Toma la situación como **una oportunidad** para el encuentro con el otro.

