

CONSEJOS PARA FAMILIAS

CONFINAMIENTO SALUDABLE

FAVORECE LA COMUNICACIÓN

Comparte y acompáñales en momentos de inquietud, miedo, alegría y buenas noticias.

Contesta sus preguntas, resuelve sus dudas, comenta las situaciones que hayan experimentado.

CUIDA EL USO DE TECNOLOGÍAS

Las tecnologías no deben interferir en el tiempo de sueño, ejercicio, lectura o socialización.

Involúcrate en la educación digital de tus hijos, informa de los riesgos del mal uso de internet y utiliza el control parental.

TRANSMITE TRANQUILIDAD

Permite que se expresen libremente y que se sientan acompañados.

Busca momentos de calma, enséñales a relajarse.

NO DUDES EN PEDIR AYUDA

Si eres víctima o testigo de algún delito no dudes en llamar a la policía o denunciar.

APOYA A LOS MÁS VULNERABLES

Favorece la comunicación para impedir el aislamiento de los colectivos o personas más vulnerables.

