

RECOMENDACIÓNS PARA LEVAR MELLOR A SITUACIÓN DE ILLAMENTO

#EUQUEDONACASA #TODOVAIRBEN 



- **Establecer un horario e hábitos diarios.** Establecer horarios de comidas e sono regulares, planificar un tempo para o estudo, para o ocio, para o movemento..., Pódese diferenciar entre os horarios e rutinas dun día entre semana dos da fin de semana.



- **Colabora entre todos e todas nas tarefas da casa:** cociñar, limpar, ordenar os xoguetes, a roupa...



- **Dedicar un tempo diario ás tarefas escolares e á lectura.**



- **Promover, na medida do posible, o movemento.** Realizar actividade física diaria, dependendo das posibilidades de cada familia: polo corredor, subir escaleiras, rutina de exercicios na casa... Aquelas familias que teñan horta, xardín, terraza... facédeo ao aire libre!



- **Limitar o tempo diante de pantallas** (móviles, tabletas, ordenadores..)



- **Aproveitar esta situación para pasar máis tempo de lecer en familia.** Cociñar en familia, crear historias, disfrazarse e xogar, facer manualidades, xogar a xogos de mesa, ver unha película en familia...



- **Falar sobre a situación.** Aclararlles todas as dúbidas que poidan ter, de maneira sinxela, e transmitíndolles calma e seguridade. Tendo en conta que é importante: recorrer a fontes oficiais para buscar a información, normalizar a situación, falar con frecuencia sobre o tema pero sen saturarlles con demasiada información.

- É un bo momento para transmitirlles **medidas de hixiene** para toda a vida! Seguindo as recomendacións do Ministerio de Saúde: Lavarse as mans con xabón fregando con forza, na superficie e os lados, ao tusir ou esberrar cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable que despois tiraremos ao lixo, evitar tocarse os ollos, o nariz ou a boca, evitar o contacto físico con outras persoas



- Ter en conta que somos modelos. Aínda que non nos deamos conta, os mais pequenos e pequenas están mirándonos e aprendendo, demos exemplo tanto de medidas preventivas de hixiene e saúde coma de calma e actitude positiva.