

# TODA LA FAMILIA EN CASA ¿Y AHORA QUÉ?



## ORGANIZA TU TIEMPO

Crear un horario o rutina nos ayudará a sentirnos más seguros y animados.

Por eso:

- Levántate a y acuéstate a la misma hora entre semana.
- Ponte un horario para hacer tareas y/o estudiar.
- Ponte un horario para hacer deporte

## CREA TU SITIO DE TRABAJO

Cada miembro de la familia debe tener su propio hueco y esto evitará discusiones o distracciones (especialmente entre hermanos)



## TELE-ESTUDIO

Sabemos que el tele-estudio nos hace caer en la tentación de coger el móvil más de la cuenta. Durante ese tiempo:

- Fuera redes sociales
- Evita el uso del móvil
- Pregunta las dudas a tutores/as



## LOS PAPIS/MAMIS NO SON PROFES

Pueden supervisarnos pero tenemos que ser independientes y preguntar a los profes.  
¡Somos capaces de hacerlo solos/as!

teachers



## RESPETAR ESPACIOS

Estamos en una situación que nunca habíamos vivido. Es necesario que cada uno tenga un espacio que le permita despejarse para evitar el agobio o estrés.

## CREA ALTERNATIVAS

Podemos hacer más cosas que ver series y jugar a la play. Te proponemos algunas:

- Manualidades y pintura
- Fotografiar lo que estamos viviendo
- Aprender a cocinar
- Componer una canción



## Y LO MÁS IMPORTANTE...

Si tienes alguno de estos síntomas: dolor de cabeza, enfados repentinos, cansancio, pérdida de energía, pérdida de apetito.

¡Pide ayuda! En la Fundación Mornese contamos con psicólogas que pueden ayudarte a llevar esta situación mejor.