



# INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACIÓN ESPECIAL



**CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES**  
**En tiempo de covid 19**

**POR LICDA ROSALBA MURILLO**

# Estos son algunos consejos para madres y padres en tiempos del COVID -19:

- IDEAS PARA QUE TODA LA FAMILIA SE SIENTA MEJOR EN CASA



1. Hagamos de nuestro hogar un lugar agradable.



## 2. MANTENER LA DINAMICA FAMILIAR ACTIVA.



# 3. REALICEMOS EJERCICIOS EN FAMILIA.



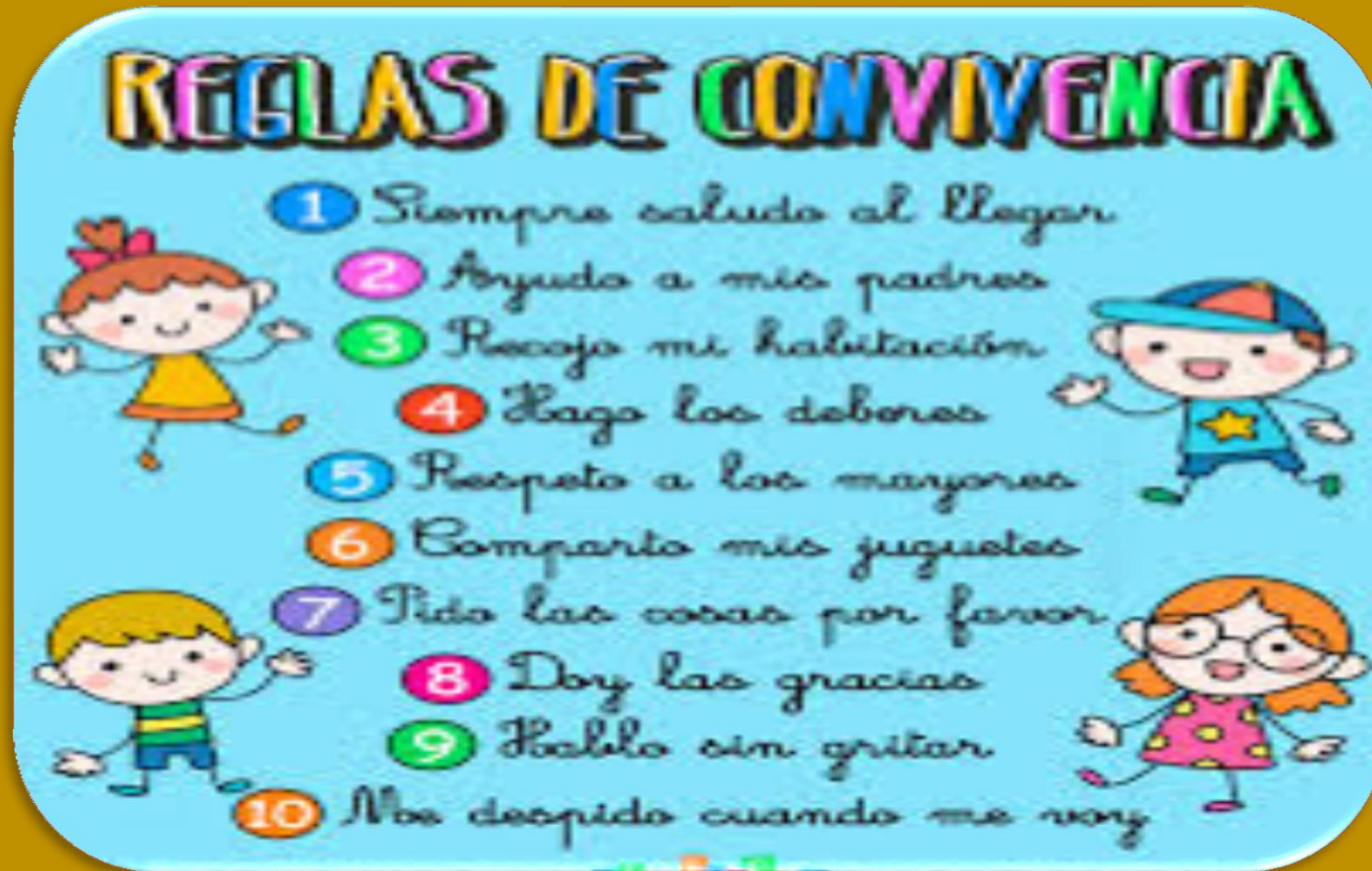
# 4. SIGAMOS DIETAS SALUDABLES.



# 5. REPARTAMONOS ENTRE TODOS LAS TAREAS DEL HOGAR.



# 6. Acordémonos juntos de las normas de convivencia.



# 7. JUGUEMOS EN FAMILIA.



# 8. LIMITEMOS EL USO DE LA TELEVISIÓN Y DISPOSITIVOS MÓVILES.



9. Creemos espacios para conversar donde los niños y niñas puedan expresarse.



# 10. RESOLVAMOS LOS CONFLICTOS DIALOGANDO Y PONIENDONOS EN EL LUGAR DEL OTRO.



El Buen Ambiente se construye  
día a día entre todos y todas con  
**CONFIANZA y RESPETO**  
hagamos de estos días una  
oportunidad para conocernos mas  
y compartir momentos divertidos  
en familia.

**¡ ES TIEMPO DE CUIDARNOS !**

