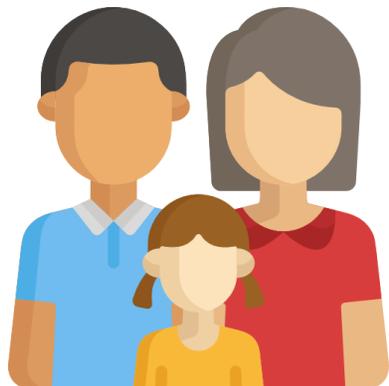


Relaciones Familiares

¿Cómo aprovechar el tiempo en familia?

Es importante aprovechar el tiempo con la familia en el día a día, y no solo pasar tiempo, sino pasar tiempo de calidad con ellos.

¡A continuación te presentamos algunas recomendaciones!



- Mantener las rutinas familiares
- Reducir el tiempo en pantalla
- Compartir en familia las comidas
- Mantenerse informado pero reduciendo el exceso de noticias
- Adoptar nuevos hábitos como juegos de mesa o cocinar juntos
- Hacer ejercicio en familia



- Establecer horarios para trabajar y descansar
- No abusar de los videojuegos
- Seguir en contacto con familia y amigos por videollamada o teléfono

