

HABLÁNDOLE A LOS ADOLESCENTES SOBRE EL CORONAVIRUS

#PGCCOVID19



MANTENGA SU RUTINA

- Mantenga una rutina tanto como sea posible, pero flexible. Trate de mantener un horario similar para las comidas y la hora de dormir.
- La escuela de su hijo ha establecido planes de lecciones y recursos para que pueda usar en casa. Para los adolescentes más jóvenes, trate de reservar la misma hora todos los días para el trabajo escolar. Dele muchos descansos.
- Anime a su hijo a tomar aire fresco y hacer ejercicio, mientras se mantiene alejado de los demás. Esto es importante para su salud mental y bienestar.
- Los adolescentes también pueden asumir cierta responsabilidad en la casa. Pueden comprar suministros en línea, mirar y jugar con hermanos menores y preparar comidas.



HEALTH
DEPARTMENT

