

# Toma Conciencia

Tod@s estamos *entrelazad@s*.

El bienestar tuyo es el bienestar de tu familia, de tu barrio, de tu país, de tu planeta...



*Recomendaciones psicológicas para niñ@s*

- Escribe cada día una **consecuencia positiva** de quedarte en casa.
- Escribe o llama **a tus abuelos y abuelas**, al menos, un día a la semana.
- Colabora en casa con las tareas. **Dí cuáles son las tareas que más te gustan** (cocinar, recoger, limpiar...).
- **Haz orden en todos tus juguetes**. Te puede ayudar papá o mamá.
- **Mueve tu cuerpo** todos los días un rato bailando, saltando o jugando.
- Todos los días a las 8 hs **aplaude con fuerzas** para dar las gracias a **todos** los que nos están cuidando. ¿Cuántas personas cuidan de ti y de tus amigos?

No **estáis** sol@s!