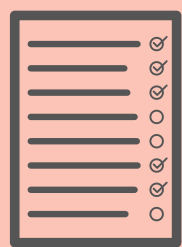


# 10 ORIENTACIÓNS PRÁCTICAS PARA AXUDAR A REGULAR A CONDUCTA

## CONSENSUADE ENTRE TODOS NORMAS CLARAS



explicando o seu sentido e aplicándoas con firmeza, á vez que con flexibilidade e cariño.

## CREADE RUTINAS E CUMPRIDE UN HORARIO



onde haxa tempo para todo: aseo, comidas, hixiene, tarefas escolares, exercicio físico e ocio.

## USADE FRASES CURTAS E PRECISAS



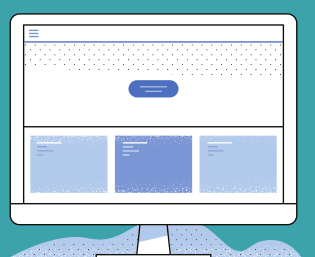
para dicir aquilo que esperas dos teus fillos e fillas: "recolle o que tiraches".

## TODOS PODEDES SER UTILES NO FOGAR



participando en tarefas que se vos dean ben e aproveitando para usar reforzo positivo: "que ben o fas!"

## SUPERVISADE O QUE FAN NAS REDES SOCIAIS



xa que ás veces pódense malinterpretar mensaxes ou compartir cousas inadecuadas.

## COMPARTIDE TEMPOS EN FAMILIA



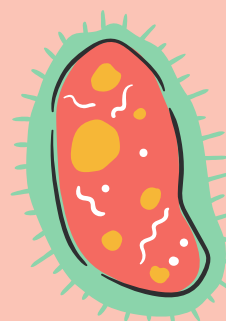
é un intre perfecto para potenciar as súas afeccións e ser consciente das súas fortalezas.

## MANTEDE A CALMA



reflexionade antes de actuar; se a situación se pon difícil, recordade que non estades sós. Podedes contar con nós!

## RECORDADE XUNTOS COMO PREVIR O CONTAXIO



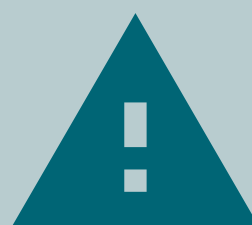
practicade pequenos xestos como: lavarse a miúdo as mans, manter a distancia social... Para aumentar a autonomía.

## O TEU FILLO/A É UNICO/A



adapta as tarefas ao seu ritmo. De cansarse rápido, programa descansos máis a miúdo.

## PAPÁS E MAMÁS, MOITO COIDADADO!



aproveitade para transmitirles moito cariño e seguridade, será o que sempre recordarán!