

RECOMENDACIONES PARA EL TIEMPO LIBRE

FONOAUDIOLOGÍA

- Prefiere actividades al aire libre antes que actividades con pantallas.
- Lee o escucha cuentos antes de dormir.
- Refuerza la toma de turnos mediante juegos de mesa en familia.



- Aprovecha situaciones de la vida cotidiana para potenciar el vocabulario.

PSICOPEDAGOGÍA

SIEMPRE HAY TIEMPO PARA JUGAR:



- Busca palabras en sopa de letras
- Completa rompecabezas
- Copia dibujos en cuadrículas
- Realiza laberintos
- Memorices
- Dominó
- Bachillerato
- La gran ciudad o capital

“El juego inspira amor por el aprendizaje”

PSICOLOGÍA

Recuerda las maneras de auto-cuidarte:

- Poner límites.
- Descansar desconectándote de la tecnología.
- Hacer ejercicio y/o meditar
- Compartir con amigos.
- Dormir lo suficiente.
- Hacer planes que te diviertan.
- Comer sano.
- Darte tiempo para ti.
- Compartir con amigos y familia.

No te descuides, para que el próximo año podamos volver a reunirnos en comunidad con alegría y bienestar.

