

1

Mantener Rutinas

Tener un horario establecido, con las actividades diarias.

2

Evitar que se aislen

Contactar amigos y familiares haciendo uso de las nuevas tecnologías.

3

Comer y descansar

Alimentarse bien, consumiendo diversidad de frutas y verduras. Hidratarse constantemente.

4

Espacios de expresión

Escuchar sus sentimientos y acompañarlos en sus miedos y angustias.

5

Darles información

Mantenerlos informados de información clara y verídica, sin saturarlos.