



¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑAR A NUESTROS HIJOS?

...

UNIVERSIDAD EL BOSQUE
Por una cultura de la vida,
su calidad y su sentido

El aislamiento en casa no es sinónimo de claustrofobia ni de vacaciones, es tiempo de cuidarnos.

1



¡A levantarse temprano!

Un plan de tareas académicas y hogareñas diarias ayuda a manejar el tiempo.



2

¡A movernos!

Cada día nuestro cuerpo reclama actividad física. Puedes encontrar rutinas y retos familiares en e-Bienestar

3



¡Hora de la diversión!

Identifica qué le gusta a cada miembro de la familia y atrévete a jugar, esto nos ayudará a conocernos, acercarnos y fortalecer nuestra familia.



4

¡Atención capitán y tripulación! ¡A movernos!

Revisar las labores académicas de tus hijos les ayuda a mantener su compromiso, así como a expresar sus inquietudes y necesidades. Indaguemos acerca de qué están leyendo o aprendiendo y cómo podemos apoyarlos.