

# HABLÁNDOLE A LOS NIÑOS SOBRE EL CORONAVIRUS

#PGCCOVID19



## MANTENGA SU RUTINA - PARA EL TRABAJO DE LA ESCUELA Y EN GENERAL

- Mantenga una rutina normal tanto como sea posible, incluyendo la misma hora de acostarse y la misma hora de despertarse, pero flexible cuando alguien está abrumado o necesita un poco de atención o relajación adicional.
- La escuela de su hijo probablemente establezca planes de lecciones y recursos para que los use en casa. Trate de reservar la misma hora todos los días para el trabajo escolar. Dé muchos descansos: es importante no esperar que se sienten frente a las pantallas o que trabajen todo el tiempo, y es importante darse un descanso también.
- Las Escuelas Públicas del Condado de Prince George han publicado algunas actividades recomendadas que se pueden descargar y completar en papel o acceder en línea. [www.pgcps.org](http://www.pgcps.org)



Aprende más: [health.mypgc.us/COVIDResources](http://health.mypgc.us/COVIDResources)