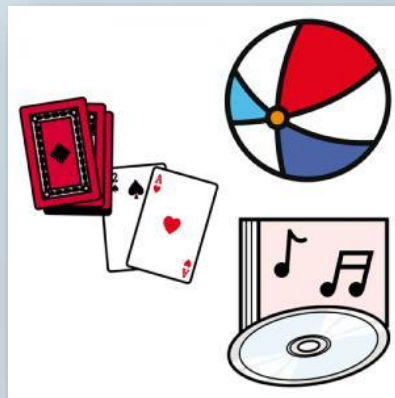
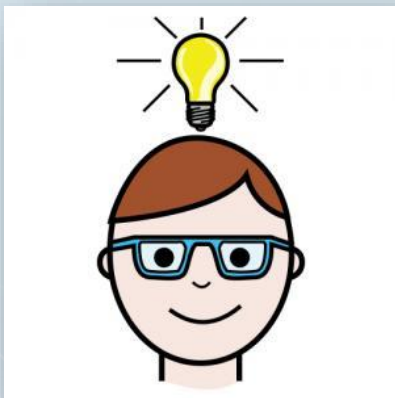




PROGRAMA DE APOYO Y DESARROLLO DE HABILIDADES EN CASA



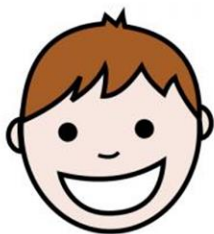
#QuédateEnCasa



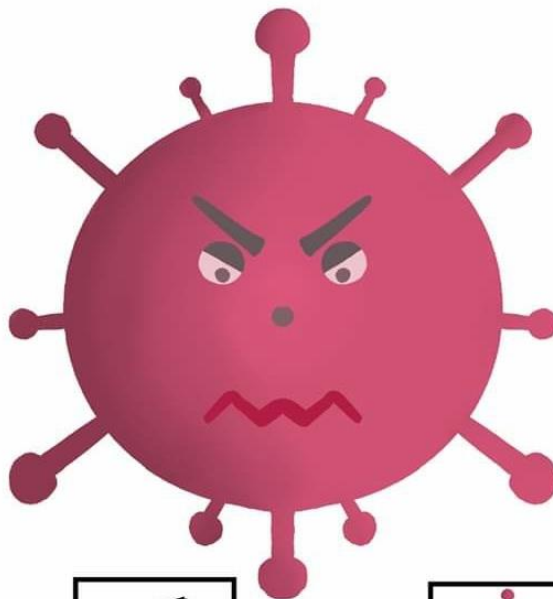
Hola a amigos, soy Teo y os voy a dar un montón de ideas súper chulas para divertirnos con la familia mientras tengamos que estar en casa debido al coronavirus. Empezamos con un resumen de lo que vais a poder ver...

1. EXPLICANDO LA SITUACIÓN
2. AUTONOMÍA
 - 2.1 Colaboro en casa
 - 2.2 El autocuidado
 - 2.3 Aprovecho mi tiempo libre
3. COMUNICACIÓN
4. TÉCNICAS PARA RELAJARNOS
5. TRABAJAMOS LA AUTOESTIMA
6. MOVAMOS EL CUERPO
7. APRENDEMOS A COCINAR
8. EXPERIMENTANDO EN CASA
9. JUGANDO EN FAMILIA

1. EXPLICANDO LA SITUACIÓN



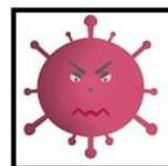
¿Sabes lo que es coronavirus? Te voy a contar un poco sobre él.
Pincha en la imagen para poder verlo.



EL



DE

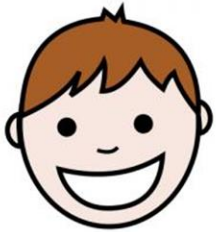


Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>)
Licencia: CC (BY-NC-SA) Ilustración: Edurne Ganza Autoras: Sara Duque y Leire Buzunariz



Sara Duque Miguélez y Leire Buzunariz junto con la ilustradora Edurne Ganza, han preparado este material tan chulo para explicarnos qué es coronavirus y lo más importante, que hacer para prevenir su contagio.

1. EXPLICANDO LA SITUACIÓN



Lo más importante es hacerle caso a papá y mamá.

INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA:

ELIJE LA INFORMACIÓN QUE LE DAS A LAS PERSONAS CON TEA, QUE SEA **SENCILLA Y CLARA**. ES IMPORTANTE MATIZAR QUE AÚN HAY MUCHAS COSAS QUE **VAN BIEN** EN EL MUNDO

INTERESATE POR LAS PREGUNTAS SOBRE LA PANDEMIA QUE TIENEN LAS PERSONAS CON TEA Y DA UNA RESPUESTA CLARA Y BREVE.

INTENTA COMUNICARLES CON UN **TONO NEUTRAL**, Y HACER HINCAPIE EN LAS COSAS QUE PODEMOS **HACER PARA ESTAR SANOS**, COMO UNA CORRECTA RUTINA DE HIGIENE.

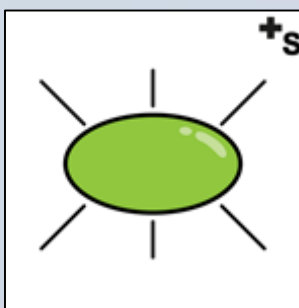
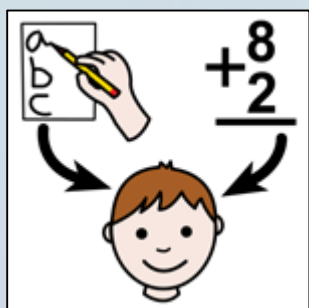
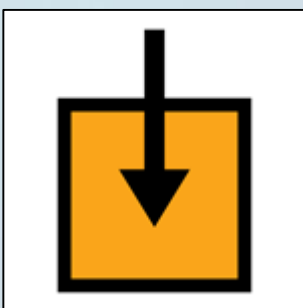
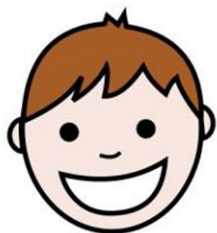
CADA NOCHE IDENTIFICA **TRES COSAS POSITIVAS** O BUENAS DE ESE DÍA, FOCALIZAR EN LAS COSAS POSITIVAS NOS FACILITA LLEVAR ESTA SITUACIÓN DE UNA MANERA MÁS SANA.

AHORA QUE SE HA ROTO NUESTRA RUTINA, NECESITAMOS DE RUTINAS NUEVAS, OFRECE A LAS PERSONAS CON TEA UN **HORARIO DE ACTIVIDADES** Y AYUDALES A ORGANIZAR SU **TIEMPO LIBRE**.

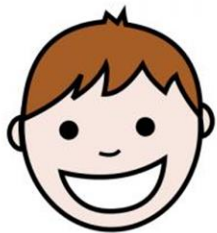
ES IMPORTANTE MANTERNERNOS ACTIVOS Y **HACER EJERCICIO FÍSICO**.

2. AUTONOMÍA

Es importante
ayudar en casa,
aprender cosas
nuevas y aprovechar
el tiempo libre
¿me acompañas para
ver cómo?



2.1 COLABORO EN CASA



Es el momento perfecto para aprender a poner la mesa, recogerla, preparar mi desayuno o merienda, regar las macetas o aprender a hacer mi cama a diario.

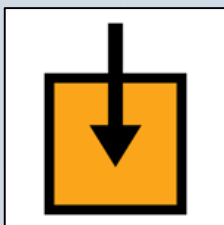
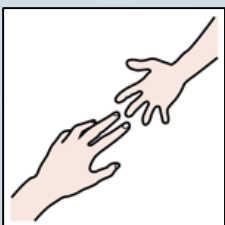
INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA:

Nuestra recomendación es dividir en tareas más pequeñas y concretas, haciendo una cadena.

Enseñaremos cada una de esas tareas, comenzando por la última, y haciendo conjuntamente todas las anteriores.

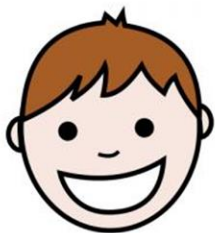
Cada vez que logremos una tarea, nos enfocaremos en enseñarle la anterior.

Es importante que participe a diario en colaborar con esta "cadena". De esa manera verá nuestro modelo de cómo hacerlo correctamente mientras aprende poquito a poco cada uno de los pasos.



¡Veamos un ejemplo!

2.1 COLABORO EN CASA



Podemos empezar por poner la mesa, pero... poner la mesa no es una sola cosa. Son un montón encadenadas!

PASOS PARA PONER LA MESA



INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA:

Esa división en pequeños pasos puede quedarse de manera visual en la cocina como ayuda extra y como recordatorio al alcance de su vista. Ayudará a nuestros pequeños a lograrlo antes y a que se mantenga en el tiempo.



Es muy fácil encontrar y crear estas secuencias ayudándonos de páginas como

www.arasaac.org

OTRAS
SECUENCIAS

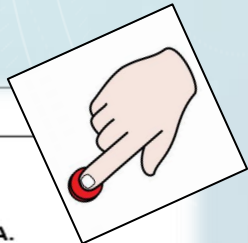


2.1 COLABORO EN CASA

AYUDAS PARA COLABORAR EN CASA

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA:








 YO VIVO EN CASA Y TENGO QUE CUIDARLA.





 VOY A AYUDAR A LIMPIAR MI CASA.







 ESCRIBO UNA CRUZ EN LAS TAREAS QUE HE HECHO EL FIN DE SEMANA:

TAREAS DEL HOGAR	HACER LA CAMA	BARRER	ORDENAR LA HABITACIÓN	LIMPIAR EL POLVO	AYUDAR A COCINAR	FREGAR LOS PLATOS	SECAR LOS CUBIERTOS	PONER Y QUITAR LA MESA	FREGAR EL SUELO	REGAR LAS PLANTAS
SABADO										
DOMINGO										

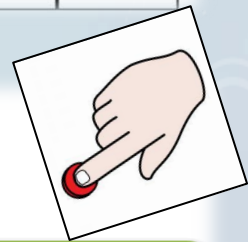





 ¿QUÉ TAREAS TENGO QUE HACER HOY EN CASA?



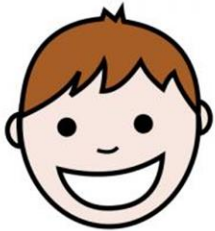
 ¡HECHO!



			
RECOGER LOS JUGUETES	ORDENAR LOS CUENTOS	METER LA ROPA SUCIA EN LA CESTA	DOBLAR TRAPO O ROPA
			
PONER LA MESA	QUITAR LA MESA	BUSCAR PAÑALES O TOALLITAS	LIMPIAR EL POLVO

			
LIMPIAR LA MESA	DAR DE COMER A LA MASCOTA	HACER LA CAMA	REGAR LAS PLANTAS
			
SECAR Y GUARDAR LOS CUBIERTOS	GUARDAR LOS PLATOS	SECAR LOS PLATOS	BARRER

2.2 EL AUTOCUIDADO



Desde ir al baño o ponerme guapo o guapa yo solito cuando ya soy más mayor, el autocuidado me ayuda a sentirme realizado y autónomo. Es muy importante que te ayuden a dedicarte el tiempo que necesitas para verte bien y ser aseado.

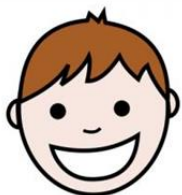
INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA:

Ahora ya sabemos que la mejor manera de enseñar una nueva habilidad es dividiéndola en pasos pequeños. ¿En qué habilidades de autocuidado podemos trabajar cuando pasamos mucho tiempo en casa?

- ✓ [Control de esfínteres](#)
- ✓ [Comer solo](#)
- ✓ [Vestirse solo y escoger su ropa](#)
- ✓ [Habilidades de higiene como lavarse las manos, ducharse y lavarse los dientes](#)
- ✓ [Cuidado de la apariencia física prestando atención al peinado y al estado de mi ropa y cuerpo](#)

2.2 EL AUTOCUIDADO

✓ CONTROL DE ESFÍNTERES



Hay muchas maneras...

RUTINAS

SECUENCIA PARA IR AL BAÑO – NIÑO CON PANTALÓN Y PAÑAL

CUENTOS



RECOMPENSAS








2.2 EL AUTOCUIDADO

✓ COMER SOLO



Te daré
algunos
consejos.

Utiliza apoyos visuales

HOY	LUNES	COMEMOS
1	 ALUBIAS BLANCAS	
2	 SALCHICHAS	 PATATAS FRITAS
POSTRE	 PERA	 L.FCHF

Hazle participe a la hora de la preparación de la comida



Momento
tranquilo y
gratificante



Utensilios
con
diferentes
adaptaciones



En dificultades
táctiles, modificar
alimentos



Fuera de la hora
de la comida,
jugar con los
sabores, texturas,
temperaturas...



2.2 EL AUTOCUIDADO

✓ VESTIRSE SOLO Y ELEGIR LA ROPA



¡No es nada fácil aprender a vestirse solo! Para conseguirlo hay que tener destreza y coordinación.



¿Qué nos ponemos en el cuello?



Pulsa en la imagen para ver más

2.2 EL AUTOCUIDADO

✓ HABILIDADES DE HIGIENE



Aprender estas habilidades nos lleva tiempo pero...¡PODEMOS APRENDER!

TIEMPO MÁXIMO 5 MINUTOS YO ME DUCHO

- 1º Primero: yo me quito la ropa.
- 2º Segundo: yo abro el grifo del agua caliente.
- 3º Tercero: yo me mojo la cabeza.
- 4º Cuarto: yo pongo un poco de champú en los pelos.
- 5º Quinto yo me froto los pelos con los dedos.
- 6º Sexto yo me mojo el cuerpo.
- 7º Séptimo yo cierro el grifo.
- 8º Octavo yo pongo un poco de gel encima de la esponja.

Autor pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: ERSSAJC <http://conaliu.ac/areasac/> Licencia: CC BY/NC-SA/
AUTORA MATERIAL: INMA PAREJO KUSLYA



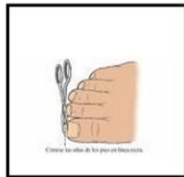
2.2 EL AUTOCUIDADO

✓ CUIDADO DE LA APARIENCIA FÍSICA



Todas estas tareas de la vida diaria me resultan mas fáciles con apoyos visuales que expliquen lo que vamos a hacer.

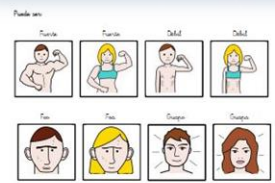
LOG DE MATERIALES



EL LOG DE MATERIALES



JUEGO



Describe físicamente las siguientes personas



2.3 APROVECHO MI TIEMPO LIBRE



Si todavía eres pequeño, es importante respetar los momentos de juego libre y fomentar el juego autónomo de manera apropiada.
¡No siempre será posible que juguemos juntos y tienes que saber jugar solito!



PREPARO UN ESPACIO

En casa, necesitamos un espacio claro que sea para el juego libre de nuestro pequeño, lo ideal es que tengamos en cuenta que necesita:

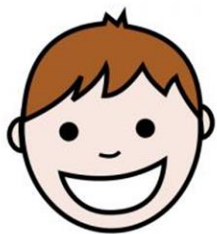
- Un espacio claro para jugar en el suelo (una alfombra, por ejemplo).
- Una mesa a su nivel para juegos con materiales pequeños.
- Un mueble con juguetes ordenados de fácil acceso.
- Apoyos visuales para cajas opacas lo ayudarán a orientarse y a mantener el espacio ordenado.

ENSEÑAR A ADMINISTRAR EL TIEMPO LIBRE

¿Cómo?:

- Los menús visuales son geniales si tiene dificultad para escoger una actividad.
- Hay que asegurarse que sabe utilizar el juguete apropiadamente; sino, podemos acompañarlo y guiarlo primero sobre como jugar con él.
- Disponer de pictogramas de las actividades que más le gustan puede ayudarlo a organizar su tiempo si preparamos una agenda visual en conjunto.

2.3 APROVECHO MI TIEMPO LIBRE



Siendo más grande, es todavía más importante respetar los momentos de tiempo libre. Poder dedicar tiempo a mis intereses me hará sentir autónomo y valorado.

RESPECTO SU ESPACIO

Durante estos días, es importante facilitar a nuestro hijo de un espacio seguro donde pueda realizar sus actividades favoritas sin que se le interrumpa o se le demande hacer otras actividades.

Igual de importante es organizar un momento del día de “tiempo libre” o “tiempo para él” donde vuestro hijo tenga la certeza de que podrá escoger qué hacer con su tiempo.



LE AYUDO A ADMINISTRAR SU TIEMPO LIBRE

¿Cómo?

- Sentarnos con él por la mañana para estructurar su día en una agenda por ejemplo, y darle la oportunidad de organizarla y escoger actividades es una gran forma de hacerlo sentir autónomo.
- Es importante que le presentemos nuevas formas de ocupar el tiempo libre, con las actividades que nosotros mismos realizamos, siendo así un modelo para él.
- ¡Dale acceso moderado y supervisado a videollamadas con amigos es también una buena manera de pasar el tiempo libre!

3. COMUNICACIÓN EN CASA



¡No importa cuánto ni de qué manera nos comuniquemos!
Necesitamos seguir expresándonos en casa.

SISTEMAS DE COMUNICACIÓN POR INTERCAMBIO DE IMÁGENES

INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA:

- Si se comunica mediante un sistema aumentativo de la comunicación, ¡necesita tenerlo a mano!. No es solo un material para cuando trabaja, debe estar siempre con él.
- Disponer de apoyos visuales en lugares clave de la casa como el comedor, la cocina o su dormitorio le facilitará expresar sus necesidades en cada contexto.
- Asegura tener y trabajar con pictogramas de acciones y emociones; ¡no todo lo que necesitamos son objetos ni juguetes!



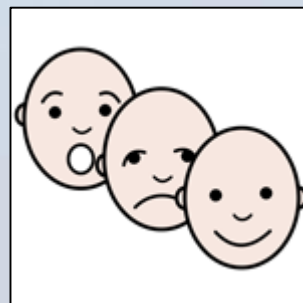
3. COMUNICACIÓN EN CASA



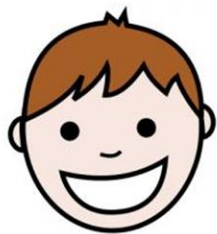
A veces puede parecer difícil expresar cómo nos sentimos, y si lo hacemos, no sabemos si los adultos pueden comprendernos. Ayúdanos a sentirnos que nos sentimos escuchados.

INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA:

- Dedicar algunos momentos a hablar con tu hijo sobre cómo se ha sentido y cómo te has sentido tú a lo largo del día.
- Sentirse enfadado o irascible, aburrido o decaído es normal. ¡Esta situación es nueva para todos!
- Ponte en su piel y acompáñalo en este proceso de la manera que te gustaría sentir que te acompañan a ti.
- Enseñar a tu hijo a pedir un descanso los momentos que no le apetece escuchar. ¡Tú también tienes derecho a pedirlo a veces!
- Tómate tiempo para ti, y algunos descansos también. Ayudará a que los momentos que pasáis en familia sean más enriquecedores.



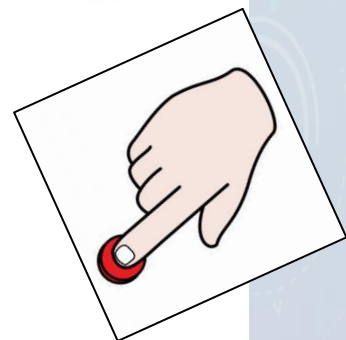
4. TÉCNICAS PARA RELAJARNOS



Estos días en casa, podemos ponernos un poco nerviosos porque no podemos hacer las cosas que solemos hacer siempre, para poder relajarnos podemos usar estos trucos tan chulos.

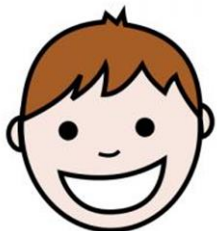
TÉCNICA DE LA TORTUGA

PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:



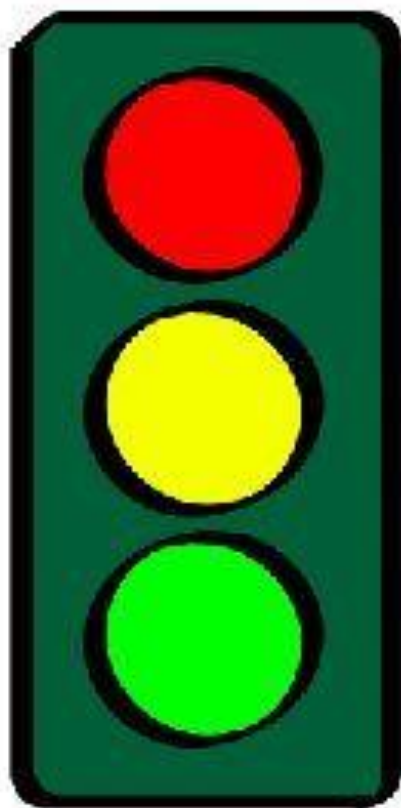
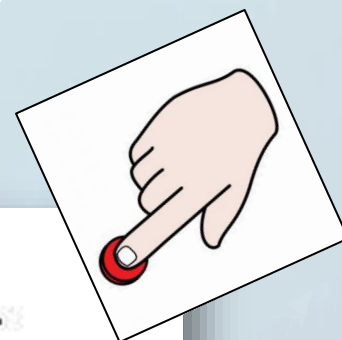
Pulsa en la imagen para ver más

4. TÉCNICAS PARA RELAJARNOS



Pero hay
muchos trucos
más...

EL SEMÁFORO DE LOS CONFLICTOS



ROJO: Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

AMARILLO: ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.

VERDE: Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.



4. TÉCNICAS PARA RELAJARNOS



Este es súper
sencillo.

RESPIRAR

1

COJO AIRE COMO SI OLIERA UNA FLOR



TOMAR AIRE

2

SUELTO AIRE COMO SI SOPLASE

SOPLAR



4. TÉCNICAS PARA RELAJARNOS

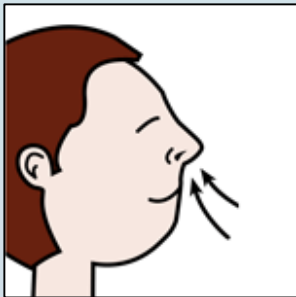


y...
meditar



MEDITAR

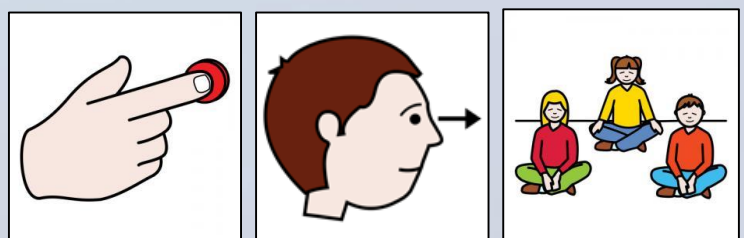
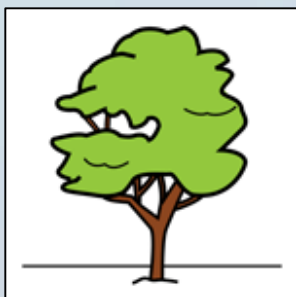
Meditación centrada en la respiración



Meditación "la nube"



Meditación "árbol encantado"



Pulsa en la imagen para ver más

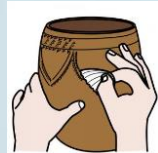
5. TRABAJAMOS LA AUTOESTIMA



Siempre es bueno centrarse en las cosas positivas que nos pasan y agradecerlas, y más cuando están pasando cosas un poco feas en el mundo, aquí tienes algunas ideas para poder disfrutar un poquito más de los días en casa, y buscar las cosas positivas que nos han pasado.

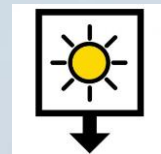
EL BOTE DE LAS GRACIAS

1



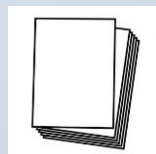
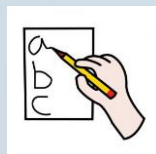
DECORO UN BOTE

2



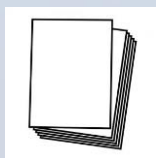
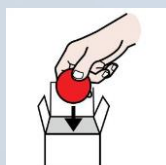
PIENSO ALGO FELIZ QUE ME HA PASADO HOY

3



LO ESCRIBO EN UN PAPEL

4



METO

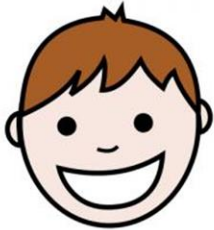
EL PAPEL

EN EL BOTE



5. TRABAJAMOS LA AUTOESTIMA

Pero hay muchas más otras cosas que podemos hacer...



CONTROLO LA FRUSTRACIÓN

CONTROLANDO LA FRUSTRACIÓN

1. ¿CÓMO ME SIENTO?



2. ¿CÓMO LO HE EXPRESADO?



3. ¿QUÉ ME HA MOLESTADO?

Estoy _____ porque _____

4. ¿PUEDO RESOLVER ESTA SITUACIÓN?



5. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?



DIARIO SEMANAL

ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO

Nombre: _____

Lunes	Algo que he hecho bien hoy...	
	Hoy me he divertido cuando...	
	Me siento orgulloso cuando...	
Martes	Hoy he logrado...	
	Mi experiencia positiva del día ha sido...	
	Hice algo bueno para alguien cuando...	
Miércoles	Me senti bien conmigo mismo cuando...	
	He ayudado a...	
	Ha sido un día interesante porque...	
Jueves	Me senti contento cuando...	
	Me salió genial...	
	Me he atrevido a...	
Viernes	Me salió genial...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	He conseguido...	
Sábado	Me senti bien conmigo mismo cuando...	
	He ayudado a...	
	Mi experiencia positiva del día ha sido...	
Domingo	Hoy he logrado...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	Ha sido un día interesante porque...	

Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licencia: CC (BY-NC-SA)



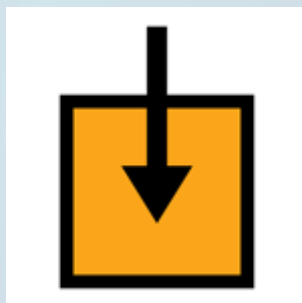
Pulsa en la imagen para ver más

6. MOVAMOS EL CUERPO



Para mantenernos activos podemos realizar ejercicio en casa, con las sesiones online de yoga, movilidad articular, activación muscular, juegos musicales, cardio, body-combat y muchos más que ALTEA ofrece.

HAGO EJERCICIO EN CASA CON ALTEA



INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA:

- Consultar horarios en el grupo de WhatsApp de ALTEA OFICIAL
- Servicio de deporte en casa gratuitos
- Sesiones en directo e interactivas con los asistentes
- Actividades totalmente adaptadas
- Dirigidas por profesionales especializados en deporte adaptado
- Conexión a través del Skype: deportealtea@Outlook.com

6. MOVAMOS EL CUERPO



Además, aquí tenéis algunos ejemplos para mover el cuerpo.

CALENTAMIENTO

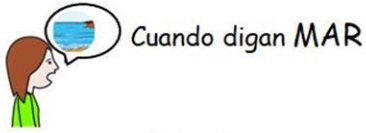


Autor pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: ARASAAC (http://arasaac.org) Licencia: CC (BY-NC-SA) Autor: Carlos Martín Ojal



@TEACHERSMATERIALS

Psicoestimulación Juego de control inhibitorio motor



Si estoy en la foto de TIERRA, yo tengo que saltar al lado de la línea donde este la foto de MAR

Si estoy en la foto de MAR yo me quedo quieto

Si me equivoco espero tranquilo



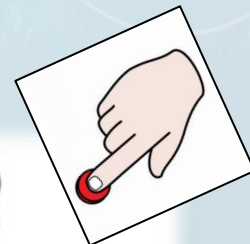
7. APRENDEMOS A COCINAR



Podemos aprovechar estos ratos en casa para aprender a cocinar con estas recetas tan divertidas.



TORTILLA FRANCESA



PASOS A SEGUIR

1

Lavarse las manos.



2

Cascar los huevos, ponerlos en un bol



3

Batir los huevos con tenedor o varilla



4

Poner aceite de oliva en la sartén y calentar



5

Echar trocitos de jamón y queso en la mezcla del huevo



6

Verter la mezcla del huevo en la sartén

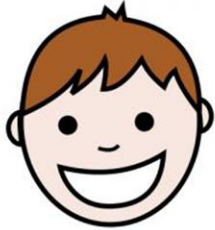


7

Darle forma y poner en un plato



7. APRENDEMOS A COCINAR



Podemos hacer miles de recetas...

BROCHETA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- PLATANO
- UVAS
- MANDARINA

UTENSILIOS

- BANDEJA
- PINCHOS
- CUCHILLO
- PLATO

PREPARACIÓN

1. LAVAR LAS MANOS
2. QUITAR LA CASCARA DEL PLATANO Y COLOCAR EN EL PLATO
3. CORTAR EL PLATANO Y COLOCAR EN EL PLATO
4. LAVAR LAS UVAS Y COLOCAR EN EL PLATO
5. PELAR LA MANDARINA Y COLOCAR EN EL PLATO
6. COGER EL PINCHO ENSARTAR

1 MANDARINA 1 PLATANO 1 UVA

RECETA: PALMERITAS DE HOJALDRE

INGREDIENTES:

- AZÚCAR MORENO
- HOJALDRE

UTENSILIOS:

- RODILLO
- CUCHARA
- CUCHILLO

PREPARACIÓN:

- Extendemos el hojaldre en la mesa.
- Le echamos el azúcar por encima y pasamos un rodillo para que penetre bien.
- Doblamos el hojaldre por la mitad y volvemos a echar azúcar.
- *Repetimos esta operación otra vez más. Cortamos con un cuchillo a rodajas y horneamos unos 10 minutos a 200°C.

CREPES DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- Harina
- Azúcar
- Leche
- Huevos
- Nutella
- Mantequilla

UTENSILIOS

- Sartén
- Cuchillo
- Batidora

INGREDIENTES

- Aceite de Oliva
- Tomate frito
- Jamón cocido
- Champiñones
- Bacon en tiras
- Aceitunas
- Queso rallado
- Orégano

MINI PIZZAS

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Tabla
- Papel vegetal
- Horno
- Bandeja de horno

7. APRENDEMOS A COCINAR



Puedes preparar cualquier cosa pensando en los ingredientes que más te gusten.

RECETA DE GALLETAS SALUDABLES



1. MEZCLO LA CREMA DE FRUTA CON AVENA Y CANELA:



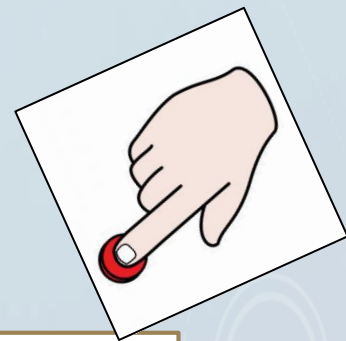
2. HAGO BOLITAS EN FORMA DE GALLETA



3. PONGO PAPEL DE ALUMINIO EN LA BANDEJA DEL HORNO



1. METO LAS GALLETAS EN EL HORNO 15 MINUTOS A 180º



MÁS RECETAS



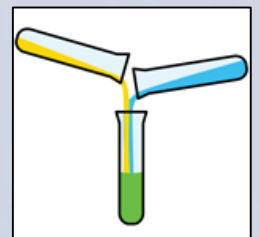
8. EXPERIMENTANDO EN CASA



Hacer experimentos es súper divertido, aquí puedes ver algunas ideas para pasarlo en grande descubriendo.



ESPUMA MÁGICA



8. EXPERIMENTANDO EN CASA



LINTERNA DE LAVA



1. ECHAR AGUA EN UN VASO



2. ECHAR ACEITE EN EL VASO



3. ECHAR COLORANTE DENTRO DEL VASO



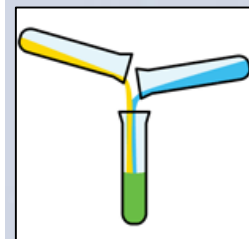
4. MEZCLAR



5. ECHAR PASTILLA DENTRO DEL VASO



6. PONER LA LINTERNA DEBAJO DEL VASO



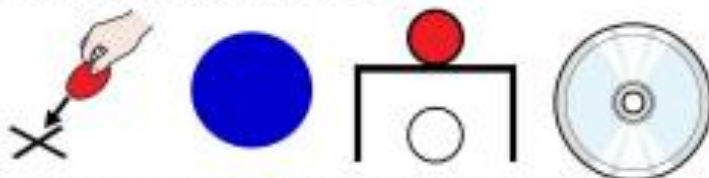
8. EXPERIMENTANDO EN CASA



LUCES Y FORMAS



1. COGER UN DISCO



1. PONER MOLDE ENCIMA DEL DISCO



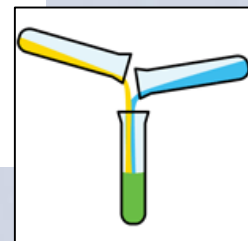
2. BUSCAR UN CUARTO OSCURO



3. ALUMBRAR EL DISCO

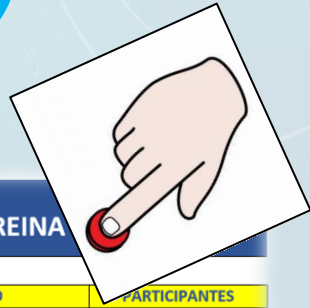


4. MIRAR LAS PAREDES

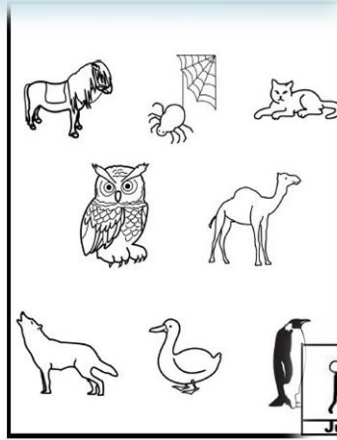
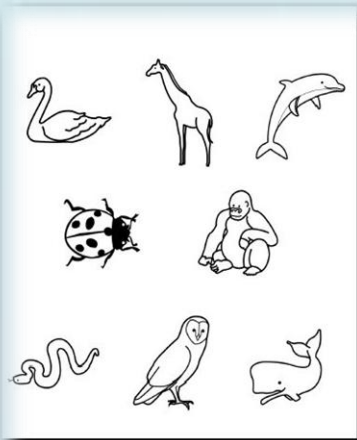


9. JUGANDO EN FAMILIA

Aquí tenéis algunos ejemplos para jugar en familia.



		EL REY/LA REINA
MATERIAL	TIPO DE JUEGO	PARTICIPANTES
X		2+



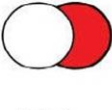



DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

LOS JUGADORES SE QUEDAN DE PIE Y UNO/A ES REY/ REINA. SENTADO/A.

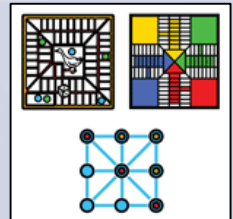
EL PRIMER JUGADOR HACE UN BAILE GRACIOSO

Juego piedra papel o tijera ¿Cuántos jugamos? Dos

 **Pongo**  **MI**  **DE MI**  **DE MI** **de mi** **espalda**

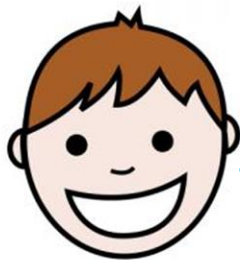
MATERIAL	TIPO DE JUEGO	PARTICIPANTES
X		2+
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO		
   		

LOS JUGADORES HACEN UN CORRO SENTADOS

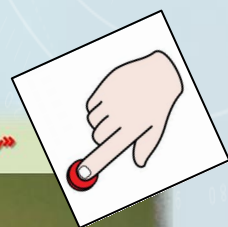


9. JUGANDO EN FAMILIA

Además, podemos leer algún cuento.



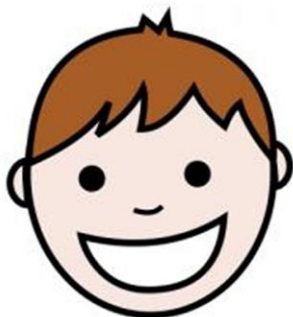
Cuento de «La pata Ana»





Juntos le ganaremos la batalla al
COVID-19

#QuedateEnCasa



Amigos, hasta aquí los
consejos para pasarlo en
grande en casa.
Recordad que hay que
lavarse las manos cuando
lleguemos a casa después de
un paseo.



CONTACTO: 652 77 96 06

www.asociacionalteaalmeria.org

AGRADECIMIENTOS:

Equipo de profesionales de ALTEA que han hecho posible esta
guía