



PROPREFAME TE ACOMPAÑA EN TU VERANO



Comienza una nueva etapa para las familias, en la que los niños pasan más tiempo en casa, tienen menos actividades y las rutinas se pierden, comienza lo que se denomina “el olvido veraniego”

Desde Proprefame recomendamos un verano inclusivo y de calidad, dando orientaciones para promover la participación infantil.

RECOMENDACIONES VERANO INCLUSIVO

- **Alimentación saludable:** frutas de temporada, comidas refrescantes a base de verduras, helados, batidos saludables... no olvidemos la importancia de la hidratación.
- **Apoyo emocional y lúdico:** a través de las diferentes actividades de ocio potenciar habilidades y crear entornos lúdicos y emocionantes para los niños.
- **Facilitar la conciliación familiar:** cuando comienza la época estival, la familia se encuentra con los niños en



En casa, debemos organizar con tiempo donde y con quien vamos a dejar a los hijos, así evitaremos conflictos y situaciones negativas en la convivencia familiar.

- **Actividad física:** no podemos olvidar la importancia del ejercicio también en verano, la natación, los juegos de agua, paseos en bici en las horas de menos calor.



Os animamos familias a participar en las actividades de ocio de vuestros municipios y en las que organizará Proprefame a lo largo del verano!!!!

