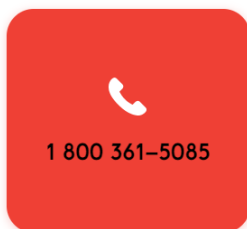




Gardez en tête que les jeunes font beaucoup d'apprentissages par les activités de la vie quotidienne et les jeux simples : cuisiner, marcher dehors, jeux de société, tâches et responsabilités, s'occuper de son frère ou de sa sœur, etc. On peut également prévoir les temps d'écran dans l'horaire afin d'équilibrer ces moments avec les autres activités.

En terminant, allez-y une journée à la fois et surtout, amusez-vous avec vos adolescents. Compte tenu des nombreux changements dans l'actualité et des restrictions quant à la distanciation sociale, il ne sert à rien de planifier et d'organiser un mois à l'avance les activités familiales. Chaque matin, au réveil, une nouvelle journée commence et il en est ainsi pour l'horaire de vos enfants.

En bonus, vous allez trouver un document intitulé « *SUGGESTIONS D'ACTIVITES PEDAGOGIQUES POUR TOUS LES AGES* ». Quand votre enfant dit qu'il s'ennuie ou qu'il n'a rien à faire, proposez-lui de piger un papier dans la boîte et il doit réaliser cette activité.



Si vous éprouvez des difficultés de tout ordre, vous pouvez toujours appeler la ligne d'aide aux parents (1-800-361-5085). Malgré la distanciation sociale, vous n'êtes pas seuls.

Sur ce, chers parents, ça va bien aller!



#### RÉFÉRENCES :

- Bourque, S. (2020), Coronavirus (COVID-19) : routine et horaire avec les enfants, trouver l'équilibre. Consulté en ligne le 23 mars 2020.
- <https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/23/coronavirus-covid19-routine-horaire-enfants-trouver-equilibre/?fbclid=IwAR2NGMqKrOWLXvhAFYTSLGanmpWYNGUNenWbrnZz-CQXO14rb2oZ2B7j-4g>