

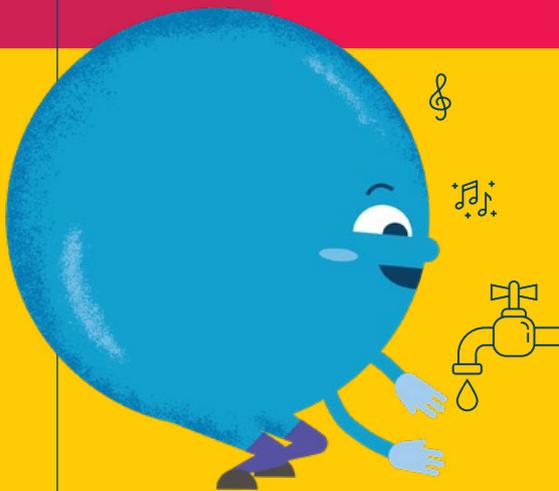
# 3 COVID-19 CRIANZA

## ¡Establece una base segura!

COVID-19 nos ha quitado nuestras rutinas diarias de trabajo, hogar y escuela. Esto es difícil para niños, niñas, adolescentes y para ti. Hacer nuevas rutinas puede ayudar.

### Construye una rutina diaria flexible pero constante.

- Haz una rutina para ti y tus hijos que tenga espacio para actividades planeadas así como para tiempo libre. Esto puede ayudarles a los hijos a sentirse más seguros y mejorar su comportamiento.
- Los niños y niñas o adolescentes pueden ayudar a planificar la rutina del día, como por ejemplo poner el horario en que van a cumplir sus tareas de la escuela. Los niños seguirán mejor el plan si ellos mismos ayudan a elaborarlo.
- Incluye ejercicios físicos todos los días. Esto ayudará con el estrés y con niños y niñas con mucha energía en casa.



### Tú eres un modelo para el comportamiento de tu hijo o hija

- Si tú pones en práctica mantener distancias seguras e higiene para ti mismo, y tratas a los demás con compasión, especialmente con aquellos que están enfermos o vulnerables. Tus hijos y adolescentes aprenderán de ti.

### Enseña a tu hijo o hija mantener distancia mienta seguro

- Si está permitido en tu país, deja que tus hijos salgan afuera.
- También pueden escribir cartas y hacer dibujos para compartir con otros. ¡Ponlos afuera de tu casa para que otros lo vean!
- Puedes tranquilizar a tu hijo o hija explicando sobre las medidas que has tomado para mantener seguridad. Escucha sus sugerencias y tómalas en serio.

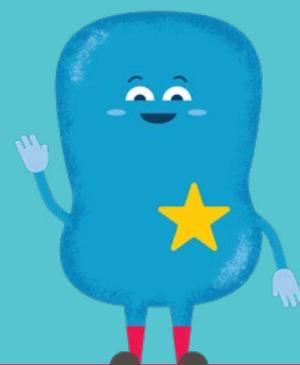
### Haz que el lavado de manos y otras medidas de higiene sean divertidas

- ▼ Inventa una canción de 20 segundos para cantar mientras se lavan las manos. ¡Agrega acciones! Da a los niños puntaje y elogio por lavarse las manos regularmente.
- ▼ Haz un juego para ver cuántas veces tocamos nuestras caras, con un premio para el menor número de toques (pueden controlarse mutuamente).

### Al terminar el día, toma un minuto para reflexionar sobre el día.

### Di a tu hijo o hija una cosa positiva o divertida que ellos hicieron.

### Elógiate a ti mismo por lo que hiciste bien hoy. ¡Eres increíble!



¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.