

## COVID-19

# CONSEJOS DE CRIANZA

---

### MANTENGA LA CALMA

Evite comportamientos angustiantes frente a sus hijos.

Hábleles con una voz suave.



---

### ESCUCHAR



Tómese el tiempo de parar un momento, escuchar como ellos se están sintiendo y escuchar sus preguntas.

Hágales saber que esta bien sentirse preocupados.

---

### TRANQUILIZAR

Explíqueles que su trabajo mas importante es cuidar de la familia.

Explíqueles como su familia puede estar a salvo.

Dense entre ustedes muchos abrazos y muestras de cariño.



---

### SEA SINCERO

Explíqueles de manera simple y clara que esta pasando y por que.

Responda sus preguntas de manera honesta. Esta bien no saber todas las respuestas.

Recoja información solo de fuentes confiables.

## CREEN UNA RUTINA

Mantengan los mismos horarios de levantarse, comer, irse a dormir.

Establezcan tiempos para estudiar y tiempos para jugar.

Establezcan tiempos para ir a caminar o tiempos para jugar en familia.

Establezcan tiempos para usar redes sociales y ver televisión.



## HACER ACTIVIDADES EN FAMILIA

Como familia, creen una rutina diaria de actividades para hacer entre todos.

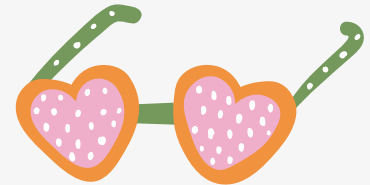
Cada miembro de la familia debe tomar turnos para elegir las actividades para cada día.

Compartan las tareas domesticas y deberes.

## ENFOCARSE EN LO BUENO

Observe, note cuando sus hijos hacen algo bien.

Celebre, elogie a sus hijos cuando le ayuden, sean amables o respeten los turnos.



## CIUDE DE USTED MISMO

Coma bien, ejercítese a diario, duerma lo necesario.

Limite la cantidad de noticias que ve o escucha a diario.

Saque tiempo para orar, rezar, meditar o usar estrategias de relajación

## CONECTAR

Manténgase en contacto con la familia, amigos y vecinos

Ayude a otros que estén pasando por momentos difíciles

