

TIPS PARA LA CUARENTENA

- Reconozca la ansiedad como sentimiento, pero eviten dejarse llevar por los comportamientos inducidos por ella. No estar conectados a redes sociales cuando estén comiendo en familia.
- Evitar entrar en pánico, ni creer todo lo que circula en redes sociales, se debe acudir a fuentes oficiales.
- Controlen el deseo de buscar siempre información sobre el coronavirus, de manera obsesiva.
- No se dejen inundar por pensamientos catastróficos.
- Explique a sus hijos lo que está pasando de manera clara y acorde a su edad.
- Permita a sus hij@s expresar abiertamente sus emociones, dudas y temores. Explíqueles que es normal sentirse así y ayúdeles a sentirse protegidos. Evite decir "no va pasar nada", "no es algo grave", "lo que dices es mentira". Esta actitud confunde a niños y niñas pequeños.



- Alimentar adecuadamente a niños y niñas de acuerdo con las características de su edad, respetando horarios.
- Adoptar medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de alimentos.
- Asegurar que niños, niñas y adolescentes reciban los cuidados necesarios para una buena salud.
- Eviten como adultos el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

- Lavarse las manos con agua y jabón, al menos cada 3 horas y, especialmente, al llegar a casa, antes de comer y después de entrar al baño. Sea un ejemplo de conducta y promueva las rutinas de autocuidado. Los niños aprenden más de lo que ven, que de lo que se les dice.
- Tomar las medidas adecuadas para tener agua apta para consumo humano y aseo personal.
- Si presenta síntomas de gripa evite preparar los alimentos; si tiene que hacerlo, utilice tapabocas y lávese frecuentemente las manos con agua y jabón antes, durante y después.
- Tomar medidas adecuadas para prevenir accidentes en el hogar y su entorno.





- Establezcan rutinas en casa de actividades escolares y lúdicas.
- Tengan rutinas de ejercicio o actividad física, para realizar en casa.
- Acompañar la construcción de la identidad promoviendo la participación de niñas y niños en las rutinas y las decisiones del hogar.
- Respetar los horarios de sueño: No son vacaciones.
- Arreglarse en casa, no deben pasar todo el día en pijama.
- Fomentar el desarrollo de la autonomía, en el caso de niños y niñas permitiendo que aprendan a realizar actividades como comer, vestirse e ir al baño por sí solos, siempre y cuando hayan desarrollado la capacidad para hacerlo sin la ayuda de un adulto.

- Promover la construcción de normas y límites, explicando las rutinas, actividades y responsabilidades de cada miembro de la familia.
- Mantengan la casa ordenada y limpia, esto a ayuda a sentirse bien y no caer en caos.
- Proteger a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos y otros animales que representan un peligro para la salud.



**Es responsabilidad de tod@s evitar que el virus se expanda.
Sigamos estas recomendaciones ¡Quedémonos en casa!**