

## RECOMENDACIONES PARA SOBRELLEVAR LA CUARENTENA CUANDO SE VIVE CON NIÑOS Y NIÑAS

1.- Intente mantener una rutina establecida. No se presione a usted a sus niños/as respecto al cumplimiento de TODAS las tareas, priorice lo que considera más importante



2.- converse con su familia la situación que estamos viviendo, sin alarmar de manera innecesaria. No exponer a los niños/as a información que pueda aumentar el miedo



4.- Enseñar estrategias para cuidarnos: permiten no solo cuidarnos a nosotros, sino especialmente cuidar a otras personas, es un acto generoso y de cariño para todos los que nos rodean.



5.- Explore y ponga en práctica estrategias que aumenten la tranquilidad tanto suya como la de los niños/as que viven junto a usted, a través de actividades como bailar, cocinar, respirar en forma pausada, cantar, hacer ejercicio entre otras alternativas.

6.- Mantenga contacto con los demás y permita que sus niños/as mantengan contacto con sus amigos/as. Puede llamar, hacer video llamadas, mantener contacto con sus seres queridos de manera constante



7.- Este atento/a a sus emociones y reacciones durante este tiempo. El contexto que estamos viviendo puede poner al límite nuestros niveles de paciencia y tolerancia lo que podría aumentar expresiones hostiles y ser riesgo para conductas de maltrato entre adultos y hacia los/as niños/as