

CRIANZA COVID-19

Crianza de hijos en viviendas y comunidades sobrepobladas

Mantener a tu familia sana y segura frente al COVID-19 podría parecer aún más difícil cuando vives en condiciones de hacinamiento. Hay cosas que puedes hacer para que sea más fácil para tu familia.

Quédate donde estás

- Limita la salida y la entrada al espacio donde vives a la menor cantidad de personas y en la menor frecuencia posible
- Deja tu hogar o zona sólo por razones esenciales, como buscar comida o atención médica



Ayuda a tus hijos con el distanciamiento físico

- Explícale a tus hijos que tienen un trabajo importante, de mantenerse sanos a sí mismos y a su comunidad, distanciándose temporalmente de otros
- Muestra a tus hijos más atención positiva cuando hacen el esfuerzo de practicar el distanciamiento físico

¡Haz que el lavado de manos y la higiene sean divertidos!

- Tal vez puede resultar difícil encontrar jabón y agua, pero practicar una buena higiene es importante ahora más que nunca
- Intenta lavar las manos de todos los integrantes de tu familia, lo más frecuentemente posible
- Deja que los niños se enseñen entre ellos cómo lavarse sus manos
- Anima a tus hijos a que eviten tocarse la cara

Comparte la carga

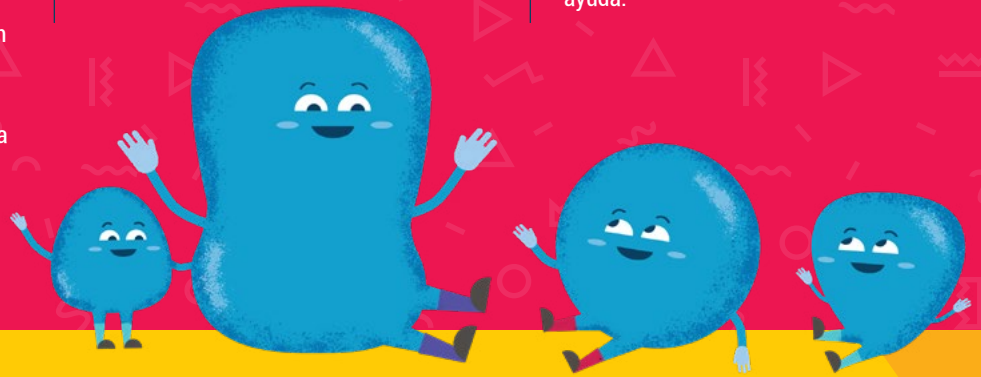
- Cuidar a los niños y a otros integrantes de la familia es difícil en lugares con poco espacio, pero es mucho más fácil cuando se dividen las responsabilidades
- Trata de compartir las tareas de la casa, el cuidado de los niños y otras tareas equitativamente entre los integrantes de la familia
- Crea un horario con tiempos de "estar activo" y de "descanso", turnándose con otros adultos responsables en la casa
- Está bien pedir ayuda cuando te estás sintiendo cansada/o o estresada/o, para que puedas tomarte un descanso

Haz ejercicio físico a diario

- Anima a tus hijos a pensar en actividades físicas que puedan hacer, para practicarlas mientras evitan el contacto con quienes no viven dentro de su espacio
- ¡Actividades de saltar, bailar o correr en círculos pueden ser divertidos!

Haz una pausa

- Quizás no tienes espacio para ti misma/o, para lidiar con el estrés y las emociones que sientes
- Observa cuando te estás sintiendo estresada/o o enojada/o y haz una pausa...¡inclusive tres respiraciones profundas pueden hacer una diferencia!
- ¡Bien hecho! Millones de familias han dicho que esto ayuda.



Sigue usando los Consejos 1-6

Manteniendo un ambiente positivo, teniendo una rutina e intentando tener un tiempo personal con cada hijo cuando puedas, te ayudará a manejar el comportamiento de tus hijos y tus sentimientos.

Para más información haz clic en los links abajo:

[OMS](#)

[UNICEF](#)

[OTROS IDIOMAS](#)

[BASE DE EVIDENCIAS](#)