



Save the Children

**GUÍA
EMOCIONAL
PARA LA
CONVIVENCIA
EN
CUARENTENA**

**ACCIONES PARA HACER DE CASA UN ESPACIO
SEGURO CON TU FAMILIA.**

ACCIONES PARA HACER DE CASA UN ESPACIO SEGURO CON TU FAMILIA.

1



Conversen sobre sus ideas y preocupaciones de la cuarentena y establezcan acuerdos donde se incluyan las voces y necesidades de todos los miembros de la familia.



ACCIONES PARA HACER DE CASA UN ESPACIO SEGURO CON TU FAMILIA.

2



Habla con la verdad.
Especialmente a niñas
y niños, explícales la
información de acuerdo
a su edad e interés.



ACCIONES PARA HACER DE CASA UN ESPACIO SEGURO CON TU FAMILIA.

3



Infórmate con criterio.
No caigas en rumores,
acude a fuentes confiables
y evita saturarte de
información.



ACCIONES PARA HACER DE CASA UN ESPACIO SEGURO CON TU FAMILIA.

4



Las rutinas pueden contribuir a generar seguridad. Definan en conjunto las actividades de los días y los momentos para hacerlas. Recuerda que habrá muchos días, distribuye las actividades dedicando mucho tiempo para cada una.



ACCIONES PARA HACER DE CASA UN ESPACIO SEGURO CON TU FAMILIA.

5



Muévete.

La actividad física reduce el estrés y genera bienestar. Para niñas y niños el movimiento es fundamental para su aprendizaje, recreación y comunicación.



ACCIONES PARA HACER DE CASA UN ESPACIO SEGURO CON TU FAMILIA.

6



Mantén el contacto.
Usa la tecnología para que
tú y tu familia mantengan
cercanía con sus seres
queridos y no se
aislen.



ACCIONES PARA HACER DE CASA UN ESPACIO SEGURO CON TU FAMILIA.

7



Mantengan su espacio.
Es clave que cada quien
pueda hacer sus propias
actividades y pasar
tiempo a solas.

