



Save the Children



QUÉDATE EN CASA Y... **ESTABLECE UNA RUTINA FAMILIAR**



La cuarentena generada por la emergencia del COVID-19 puede causar insomnio, estrés e incluso depresión. Establecer una rutina familiar puede ayudarte a contar con dinámicas saludables para ti y tu familia.



**DEFINE EN FAMILIA LAS ACTIVIDADES DIARIAS
Y PÓNGANLAS EN UN CALENDARIO.**



**INCLUYE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE, JUEGO,
Y OTRAS EXCLUSIVAS PARA NIÑAS Y NIÑOS.***

* Recuerda que niñas y niños requieren periodos más largos para sus actividades.



Save the Children



ACEPTA QUE HABRÁ UN TIEMPO DE ADAPTACIÓN VARIABLE. SÉ PACIENTE. CONSIDERA LA RUTINA COMO UN ACUERDO FLEXIBLE Y NO COMO UNA IMPOSICIÓN.**

** Evita que se convierta en una fuente de estrés y ansiedad.



INICIA LA PLANEACIÓN DEL DÍA CON TODA LA FAMILIA, ASÍ FOMENTAS LA PARTICIPACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS EN LA TOMA DE DECISIONES.

