



CÓMO LOGRAR UNA **CUARENTENA** EXITOSA EN **FAMILIA**



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



SIPINNA
SISTEMA ESTATAL DE PROTECCIÓN
INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX

DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

El Gobierno del Estado de México
a través de la Secretaría Ejecutiva del Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y
Adolescentes del Estado de México comparte contigo

CÓMO LOGRAR UNA CUARENTENA EXITOSA EN FAMILIA

al cuidado de niñas, niños y adolescentes con quienes vives en tu hogar, desde siete ámbitos:

CUIDADOS

EDUCACIÓN

HÁBITOS

ARTE

JUEGO

CONVIVENCIA

SEGURIDAD

#QuédateEnCasa

#EsAsuntoDeTodos

Marzo 2020



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



SIPINNA
SISTEMA ESTATAL DE PROTECCIÓN
INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



CUIDADOS

Si eres madre, padre o cuidador tienes que aprender a **manejar tus emociones**, si te interesa mejorar haz click aquí:

<https://www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemia-educacion-infantil>



CÓMO LOGRAR UNA CUARENTENA EXITOSA EN FAMILIA

La **paciencia** debe ser la reina del hogar en esta cuarentena, es normal que niñas y niños sientan ansiedad, miedo o tengan dudas sobre el Covid-19. Haz hincapié en quedarse en casa para reforzar la prevención de contagio y aclárales cualquier malentendido. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber>





EDUCACIÓN

CÓMO LOGRAR UNA CUARENTENA EXITOSA EN FAMILIA

Ahora que niños y niñas están en casa, apoya a que al menos una hora diaria por las mañanas se dediquen a estudiar y realizar las tareas para continuar los aprendizajes que obtenían en la escuela.



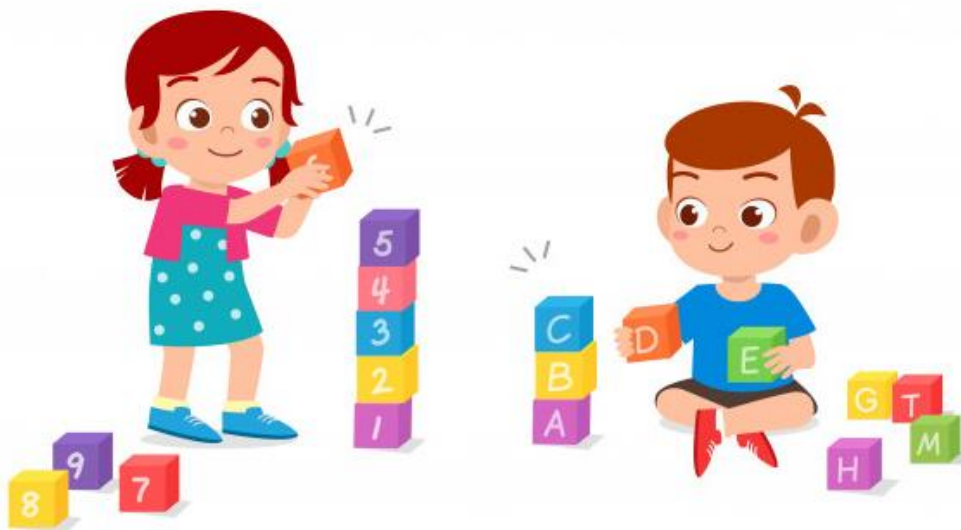


HÁBITOS

Es importante que niñas y niños mantengan una **rutina** parecida a la que tenían antes de la contingencia y así fomentar la disciplina y los hábitos. Por ejemplo, horarios de comidas, de estudio, de juego, de convivencia y de descanso. Mira cómo lograrlo: <https://www.youtube.com/watch?v=X6AK1xskcLQ>

CÓMO LOGRAR UNA CUARENTENA EXITOSA EN FAMILIA

Apoyar en los quehaceres del hogar, le enseñará a niñas y niños a ser **más responsables y organizados**, y a madres y padres les hará más liviana la responsabilidad de cuidar a los más pequeños de la familia o realizar labores del home office. Mira cómo lograrlo en: <https://www.youtube.com/watch?v=6TPi1F1diww>





ARTE

El arte **fortalece la comunicación** con tus hijas e hijos: pinten con libertad, moldeen con plastilina, escuchen música o vean videos sobre baile o danza.

Estimula el desarrollo durante la **primera infancia** de tus hijas e hijos a través del dibujo con crayones o lápices de colores y armar rompecabezas.

CÓMO LOGRAR UNA **CUARENTENA**
EXITOSA EN **FAMILIA**





JUEGO

CÓMO LOGRAR UNA CUARENTENA EXITOSA EN FAMILIA

A niñas, niños y adolescentes les encanta jugar con adivinanzas y hacer juego de roles y palabras, ya que el juego les **libera tensiones** y los une como familia.





CONVIVENCIA



CÓMO LOGRAR UNA CUARENTENA EXITOSA EN FAMILIA

El tiempo es el recurso más valioso de madres y padres, así que este periodo es una magnífica oportunidad para reforzar el vínculo familiar, cuidar la salud física y la emocional.

Organiza actividades familiares en el hogar mientras se cuidan del brote epidémico del coronavirus y convive con tus hijas e hijos a través del juego, la pintura, escuchar música, leer cuentos y compartir anécdotas en familia.



SEGURIDAD

“Niños y niñas especialmente los más pequeños, tienden a llevarse las manos u objetos a la boca. Incorporen mediante el juego la limpieza constante de los juguetes para evitar por esta vía la transmisión del virus; agua y jabón, alcohol o desinfectante son suficientes. Lávate las manos y lávaselas a tus hijos con agua y jabón durante 20 segundos” UNICEF México.
<https://www.unicef.org/panama/documents/coronavirus-covid-19-lo-que-las-madres-padres-y-educadores-deben-saber>

CÓMO LOGRAR UNA CUARENTENA EXITOSA EN FAMILIA

Cuida que niñas, niños y adolescentes estén fuera de peligro durante el día, préstales toda tu atención y críalos con amor; si te cansas puedes hacer roles de cuidado con otros adultos que habitan en la misma casa, la responsabilidad es compartida.





**LO MÁS IMPORTANTE
DURANTE ESTA
CUARENTENA ES CUIDAR
DE NUESTROS SERES
QUERIDOS.**

#QuédateEnCasa

#EsAsuntoDeTodos



**GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO**



SIPINNA
SISTEMA ESTATAL DE PROTECCIÓN
INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX

DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.