

¿Qué hago con mis hijos en la cuarentena?

Nuestros hijos necesitan conocer los riesgos de esta situación del **COVID19** a nivel global y por ende, lo que se espera de ellos en este proceso. Educarlos sobre los cuidados es de vital importancia para crear consciencia.

¡Educación ante todo!!

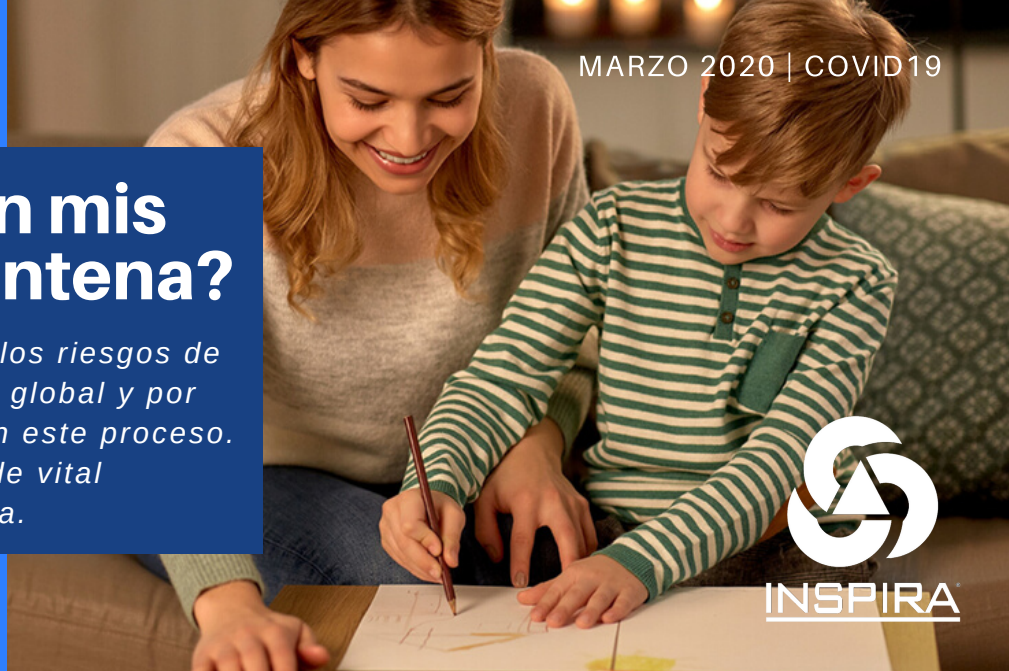
Vital en este proceso de ajuste con tus hijos

- Oriéntalos sobre el virus
- Explícale los detalles de cuidado
 - Lavado de manos constate reforzado con hand sanitizer
 - Recuérdale no tocarse la cara
 - Tapar su boca al toser o estornudar
 - Identificar los síntomas a tiempo
- Se su mejor maestro y practica con ellos
 - Salud...cuestión de todos

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705

WWW.INSPIRAPR.COM



INSPIRA

Sabemos que en este momento sentimos los días más largos que nunca. La manera en que los niños vean este escenario depende de cómo los adultos aceptemos nuestra realidad.

- Tratemos de mantener la calma, darle seguridad a los niños, procurar cuidar toda nuestra salud mental. De esta manera haremos que los sentimientos de ansiedad no se le transmitan a ellos.
- Escuche las noticias una sola vez, la repetición de las noticias no tiene ninguna utilidad.
- Tomemos este tiempo para compartir en familia. Es hora de sacar los juegos de mesa, leamos cuentos, juegos tradicionales, juguemos al escondite dentro de la casa, adivínalo con señas, etc.
- Es un buen momento para reforzar destrezas a través de ponerlos a ayudar en las tareas domésticas. Al clasificar la ropa para lavar reforzamos los colores, doblar ropa, etc. Ejemplo, todos los días te toca botar la basura a las 4:00pm. Esto le refuerza la destreza del reloj y la responsabilidad.
- Deleguemos tareas en ellos, esto ayuda a la independencia y desarrolla el liderazgo, la responsabilidad.

Recuerde: nunca los deje solos haciendo las tareas y siempre hágalos saber lo importante que es su aportación a la familia. En fin, utilicemos esta situación de manera positiva, creando momentos memorables.