

Coronavirus (COVID-19) Mantener seguridad en la casa

Hablando de coronavirus con los niños – como mantener la salud de tu familia:

- Explique en una manera sencilla que coronavirus causa una enfermedad nueva que puede afectar a la gente en tu comunidad
- Recuerde a los niños que se laven sus manos regularmente y despacio, y muéstrelas como hacerlo (verle foto abajo). Puede enseñarles a los niños como cantar una canción por 40–60 segundos, así que pueden lavarse sus manos suficientemente.
- Recuerde a los niños a mantener 2 metros de distancia entre las personas que no viven en su casa. Muéstrelas como parece 2 metros—un poco más de la altura de un adulto.
- Recuerde a los niños que no pueden tocar sus caras.
- Recuerde a los niños a toser y estornudar en su codo doblado.
- Pregúntele a los niños como sienten, en sus cuerpos y mentes, y recuérdelos a ellos que harás todo que se pueda para mantener la seguridad de tu familia.

En los días que vienen, es importante que tú y las otras personas en tu casa mantengan la distancia con otras personas que no viven en tu casa, incluso otros miembros de tu familia y amigos. Necesitan mantenerse 2 metros de distancia con las personas que no viven en tu casa. Esto significa que los niños y adultos en la misma familia van a pasar mas tiempo juntos en la casa. Las escuelas y otras programas estarán cerradas. Para mantener un ambiente seguro y feliz en la casa, crea **una rutina diaria** que incluya:

- **Comenzar y terminar su día** con la misma actividad, como una canción o actividad de atención plena.
- **Cante:** Canten canciones divertidas para niños y adultos. Incluye baile o música en sus canciones.
- **Cuenta cuentos:** Diferentes miembros de la casa pueden compartir con esto. Pregúntele a los niños que compartan un cuento, real o de su imaginación.
- **Aprende:** Pregúntele a los niños que le enseñen algo que han aprendido en la escuela en los días pasados. Pregúntelos a los niños jóvenes a ayudarte en contar y nombrar a los objetos en la casa. Pregúntelos el color de cosas. Hable, hable, hable con ellos. Los niños aprenden cuando escuchan y participan en conversaciones.
- **Juega:** Juegos activos de animales a ríanse todos en la casa.
- Practique estas **actividades de atención plena:**

Tome una respiración profunda

1. Siéntase en una posición cómoda y recta o acuéstese en una posición cómoda.
2. Cierre los ojos y descansa tus manos en tu vientre.
3. Lentamente, inhale y exhale profundamente y concéntrese en tus manos moviendo arriba y abajo mientras tu vientre sube y baja. Tome 5 mas respiraciones profundas, concentrando en tus manos subiendo y bajando mientras tu vientre sube y baja.
4. Ahora, tome 3 respiraciones normales.
5. Preste atención a tu conciencia y cómo te siente .

Por ejemplo: "Mi cuerpo siente relajado, y mi mente siente feliz."

3. Permite a cada persona en el círculo a compartir como sentirse en su mente y cuerpo.
4. Hagan una pausa y respiren juntos.

Lluvia cayendo

1. Siéntase en una posición cómoda y recta.
2. Levante sus manos en el aire y, utilizando las manos y dedos a mostrar gotas de agua cayendo lentamente al suelo, da palmaditas en tu pierna o el suelo.
3. Practique el sonido y sensación de lluvia lenta y ligera y también de lluvia pesada.
4. Permite a los sonidos a subir y bajar como grupo y ralentiza a un sonido de "pat pat pat," eventualmente terminando.
5. Siéntase tranquilamente y presta atención a como sentirse.

Mi Mente Siente, Mi Cuerpo Siente

1. Siéntanse juntos como familia. Tal vez pueden sentarse en un círculo.
2. Pregúntelos a todos en la familia a nombrar una cosa que sienten en sus mentes y otra cosa que sienten en sus cuerpo.



Si tu casa es segura y divertida, tus niños aprenderán y serán felices.