



## ¿CÓMO CUIDAR EN LOS TIEMPOS DEL COVID-9 Y NO OLVIDARME DE MI?

---

- Conserva una parcela de tiempo para ti, mientras tus hijos/as duermen, y dedica un rato cada día a hacer una actividad placentera, como leer un libro, darte un baño, hacer yoga, pilates y/o ejercicios de relajación.
- Mantén el contacto con tus redes de apoyo y con tus seres queridos.
- Contacta con las familias de las amistades del colegio de tu hijos, y crea lazos por los que puedan seguir en contacto, como cartas, audios, dibujos, videollamadas, etc.
- Cuenta con una o varias personas para compartir tus emociones, alguien de confianza. Es necesario y saludable poder manifestar la frustración, el cansancio, el desasosiego, etc. que puedas llegar a sentir en estos momentos. Así podrás afrontar el día siguiente con más energía y positividad.
- Cerca de ti, en tu barrio, se ha formado una red de apoyo vecinal, no dudes en utilizarla siempre que lo necesites.
- Procura dar una información adecuada a tus hijos/as. Puedes explicarles lo que ocurre a través de juegos, e incluso hacer un teatro o guión en casa con ellos sobre el tema.
- Haz un horario cada día para actividades en familia. Tras el desayuno, podéis comenzar el día con una pequeña asamblea donde expreséis vuestras inquietudes y alegrías, y propongáis actividades;

después podéis continuar con el canal educativo de televisión española, e ir añadiendo cada día actividades físicas, como circuitos de psicomotricidad, baile, yoga en familia, búsqueda del tesoro, etc. También es importante dedicar tiempo a la expresión artística a través del dibujo y las manualidades.

- Los fines de semana se pueden dedicar a realizar algún tipo de actividad especial, como noches temáticas, karaoke, fiesta de disfraces, inventar y representar obras de teatro o cuentacuentos, cocina en familia, hacer repostería y recetas fáciles, etc.
  - Toda la familia ha de responsabilizarse de las tareas del hogar y, por tanto, cada miembro ha de cumplir sus tareas en base a un calendario, teniendo en cuenta la edad y el nivel de madurez de cada una de las personas de la familia.
  - En cuanto a los conflictos que vayan surgiendo, es recomendable pedir a los y las menores que expliquen su versión y cómo se sienten, recordar las normas y reglas de convivencia en casa y buscar en familia la resolución de problemas de forma pacífica y constructiva.
  - Si tienes que teletrabajar, promueve un tiempo para actividades individuales dentro del domicilio; cada miembro de la familia dedicará un tiempo a hacer algo para sí de forma autónoma. Con los más pequeños y pequeñas tendrás que supervisar la actividad (dibujar, pintar, hacer puzzles, hacer construcciones,...), pero con entrenamiento se podrá ir superando el tiempo de dedicación a las tareas escolares.
  - Permítete algún tiempo neutro, sin realizar ninguna actividad planificada. Parar en algún momento este ritmo de entretenimiento con el resto de la familia también es saludable. Hay que aprender a tolerar el aburrimiento, y más en una sociedad en la que prima la sobreestimulación y la hiperactividad, como es la actual.
-