

# NOSOTROS NOS QUEDAMOS EN CASA y la pasamos bien



Guía práctica para madres, padres y cuidadores de niñas,  
niños y adolescentes durante los días de cuarentena.



Sabemos que la pandemia del nuevo coronavirus genera preguntas, malentendidos, angustia y temores en tus hijas e hijos. Como padre, madre o cuidador debes responder a sus inquietudes y hacer lo que puedas para que se sientan protegidos y acompañados en el hogar.

Los próximos días serán un gran reto a tu paciencia como mamá o papá, pero tenemos la seguridad de que el amor que sientes hacia ellos te ayudará a superar este desafío.

Queremos compartir contigo algunas sugerencias que te ayudarán asegurar el derecho que tiene cada niño, niña y adolescente a disfrutar de una buena salud física, mental y emocional.



# 1.

## Pregunta, escucha, explica y establece reglas

■ **Asegúrate que entienden lo que está pasando.** Pregunta a tus hijos e hijas si saben lo que está sucediendo y qué sentimientos les produce la situación. Escucha con atención sus respuestas y según su edad, explícales con sencillez, claridad y sin engaños, aquello que no entienden o lo que quieren saber.

■ **Asegúrate que hayan comprendido por qué debemos permanecer todos en casa.** Explícales las medidas de higiene que debemos mantener en casa para protegernos del contagio.

¿Corona  
...qué?!



■ **Pon como regla no negociable que todos debemos lavarnos las manos con mucha frecuencia.** Todos en la familia debemos lavarnos correctamente las manos antes de tocar o comer alimentos, después de ir al baño, limpiar alguna superficie o tocar objetos que todos usamos. También debemos evitar tocarnos la boca, nariz y ojos. Recuerda educar con el ejemplo.

■ **Explica que quedarse en casa es un acto de solidaridad.** Diles que las medidas que estamos cumpliendo son para mantenernos seguros y saludables en casa, pero también para cuidar al resto de las personas.

- **Establece orden y rutinas en casa** que ayuden a vivir en armonía a todos los miembros de la familia y para que todos puedan cumplir con sus responsabilidades individuales y familiares. Recuérdales que no nos encontramos de vacaciones sino haciendo todo lo que normalmente hacemos adultos, hijos e hijas, pero en casa y utilizando medios tecnológicos.
- **Fija horarios**, responsabilidades y tareas específicas, para que todos los miembros de la familia puedan cumplir con sus responsabilidades educativas (si están estudiando a distancia) y además ayudar con las tareas de la casa.
- **Recuerda ser amable y firme.** Construir reglas claras entre todos reduce los malentendidos y nos ayudan a convivir mejor.



- **Crema un ambiente positivo en casa para que todos estén bien.** Es importante estar en calma ya que, si las personas adultas estamos tensas o preocupadas, este estado de ánimo será percibido y reproducido por nuestros hijos e hijas. NUNCA debemos descargar nuestra tensión o angustia contra ellos, por eso, debemos tener paciencia para evitar las situaciones conflictivas en casa, las peleas, los regaños y los castigos.
- **Refuerza tu vínculo afectivo con tus hijos e hijas.** Ahora que las niñas y niños están en casa, aprovecha para recordarles, en todo momento, lo mucho que los quieren, y también para jugar y divertirse juntos.



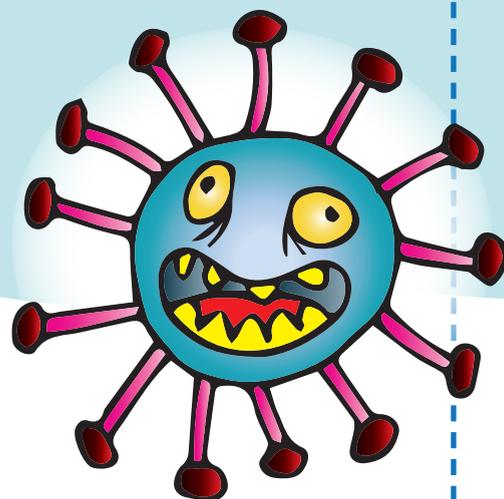
## 2.

## Dales Tranquilidad

Recuerda que sin importar la edad que tengan nuestro hijos e hijas, nos corresponde a mamá y papá darles tranquilidad.

Es probable que en los medios de comunicación y redes sociales circule mucha información y cada vez más preocupante. Intenta que tus hijos e hijas no estén todo el día viendo o leyendo información sobre el coronavirus para evitar que se angustien. Pero, según su edad, es bueno que hablen sobre la situación con calma. Aprovecha esos momentos para recordarles que:

- **Esta situación es pasajera y**, si todos ayudamos, pronto volveremos a la normalidad.
- **El coronavirus es muy fácil de contagiar**, produce una enfermedad llamada COVID-19, que para algunas personas puede ser muy peligrosa. Pero, otras personas pueden contagiarse y pasarlo en sus casas como una gripe normal y tomando medidas especiales para no contagiar el resto de su familia.
- **Debemos estar alertas a cambios en nuestro estado de salud.** Los síntomas más comunes del COVID-19 son: fiebre mayor de 38°, tos y dolor de garganta. Si tienes dudas puedes llamar al \*462. Pero si a alguien le cuesta respirar debe llevarse inmediatamente a un centro de salud.
- **Los más afectados pueden ser los abuelitos** o las personas que siempre deben tener mayor cuidado con su salud. Por ejemplo, los tíos que tienen problemas de corazón o que siempre están enfermos, la prima que tiene diabetes o el compañero con una condición de salud diferente, que a veces se debe a una discapacidad.



**Si respetamos las recomendaciones de las autoridades nos protegemos y protegemos a las demás personas.**

# 3.

## Ponle fin al aburrimiento



**¡Estoy aburrido!**

Es un comentario que oímos mucho cuando nuestros hijos e hijas se quedan mucho tiempo en casa. Junto a ellos, arma un plan contra el aburrimiento y demuéstales que, en familia y en la seguridad del hogar, también se pueden vivir días muy divertidos y de aprendizaje. Recuerda incluir en tu plan:

- **Actividades físicas.** ¡Qué tal bailar o jugar bicicleta tirados en el piso!
- **Horarios para uso limitado de la tecnología.** Pueden aprovechar este tiempo para aprender a editar videos o audios o digitalizar las viejas fotos familiares. En temas de tecnología, ¡papá y mamá tienen mucho que aprender de sus hijos!
- **Tiempo para conversar y hacer cosas juntos en familia.** Dale participación a cada integrante de tu familia, así cada uno puede poner un tema por día y elegir una actividad para realizar en familia que puede ser un juego de mesa, ver una película juntos, cocinar juntos, etc.
- **Escucha y atiende los comentarios de tu hija o hijo,** así puedes saber lo que están pensando y sintiendo. Dale tiempo a cada uno por separado. Invita a tu hijo o hija a escucharte a ti también.
- **Mantén la comunicación con el resto de la familia.** Anima a tus hijos a mantener la comunicación con el resto de la familia, sobre todo con los más mayores. Recuérdales que ellos también están solitos en sus casas y que estarán felices de que les llamemos.



## Si tienes un niño o niña menor de cinco años

- **Dale solo el seno a tu bebé hasta los seis meses.** La leche materna es el mejor alimento para que tu hijo o hija crezca fuerte, sano e inteligente. No le des agua, ni té ni ningún otro alimento durante sus primeros 6 meses.
- **A partir de los 6 meses, además de la leche materna incluye poco a poco otros alimentos** y en cantidad de acuerdo con su edad. Sigue dándole el seno, ya que la leche de mamá protege al bebé de muchas enfermedades.
- **Algunos alimentos pueden caerle mal.** Los cítricos, harina de trigo, chocolate, miel, huevo, quesos se pueden empezar a dar desde los 11 meses. A partir del año, ya debe comer lo mismo que come la familia.
- **Lávate SIEMPRE las manos antes de dar el seno,** antes de preparar los alimentos y al dar de comer a tus hijos e hijas.
- **Si toses o estornudas, cúbrete la boca con un pañuelo desechable,** bóttalo de inmediato al zafacón y luego lávate las manos.



- **Identifica si tu bebé tiene hambre, sueño, dolor** o si quiere jugar contigo. Recuerda que como no puede hablar, comunica lo que necesita llorando y haciendo gestos y sonidos. Si llora mucho, revisa si está pipi o pupú, si tiene calor, frío o sueño y atiéndelo. Si no se tranquiliza busca ayuda médica.
- **Juega con tus hijos e hijas.** Durante la cuarentena, los niños y niñas deben seguir aprendiendo en casa y el juego, además de entretener, es una estupenda forma de aprender. Hablar, cantar y jugar con tus hijas e hijos pequeños les ayuda a desarrollarse física, mental y emocionalmente; y además aprenden a comunicarse y a crear lazos afectivos con las demás personas.
- **Asigna un espacio limpio y seguro para jugar.** Asegúrate que cuente con juguetes que sean entretenidos. Recuerda que puedes elaborarlos en casa con las cosas que tengas a la mano como cajas, potes y botellas plásticas.
- **Ten presente que los aparatos tecnológicos (celulares, tabletas, computadores) no se recomiendan** para niños menores de tres años.



## Si tu niño o niña está en primaria, prueba estas actividades:

- **Conviértete en su alumno y pídele que te enseñe** cómo resolver problemas de matemáticas; jueguen a las adivinanzas sobre temas de naturales o sociales; hagan juegos de palabras con sinónimos y antónimos o juegos de memoria con las tablas de multiplicar o la geografía.
- **Crean juntos su biblioteca infantil** (física o virtual) y todos los días dediquen un tiempo para buscar nuevos cuentos o historias, leerlas y comentarlas en familia. También pueden crear sus propios libros, escribiéndolos e ilustrándolos entre todos.
- **Anímalos a dar rienda suelta a su creatividad.** Escribir, dibujar, pintar, crear historietas, actuar o imitar, son buenas opciones para que niños y niñas se entretengan y aprendan.
- **Disfruten juntos de una película,** de escuchar música u organizar un karaoke juegos de mesa.
- **Ayúdalos a mantener su rutina de estudio** y con sus dudas con las tareas, si están estudiando desde casa.

## ¿Ya es adolescente?

Toma en cuenta estos consejos:

- **Definan juntos los horarios en que** podrán conversar con amigos y familiares a través de las redes sociales.
- **Acuerden los espacios y momentos en los que pueden acceder a juegos.** Aprovechen conversar sobre los beneficios y los riesgos de la tecnología y las redes sociales.
- **Recuérdales que es importante que cumplan con las nuevas reglas acordadas en casa** y lo importante que es ayudar con las tareas del hogar.
- **Recuérdales que es importante cumplir con las medidas de prevención del COVID-19.** Explícales que cumpliéndolas cuidamos nuestra familia y también colaboramos con el país, y que este un momento de demostrar que somos buenos ciudadanos.
- **Respetar su espacio cuando quieran estar a solas.**
- **Recuérdales que cuentan contigo para lo que necesiten.**



# 4.

## Somos iguales, seámoslo siempre

Aprovechemos estos días para promover los derechos de todas las personas. Practiquemos los valores de la igualdad y el respeto. ¿Cómo hacerlo?



Aquí te damos algunas ideas:

- **Demos el ejemplo.** Las personas adultas somos modelos para los niños y las niñas. Aprovechemos estos días en casa para que también los hombres adultos de la familia asuman tareas del hogar y del cuidado de los más pequeños, de los mayores y de quienes necesiten cuidados especiales de salud.
- **Aprovechemos este tiempo para educar desde la casa en habilidades para la vida.** Motivemos a que los niños y adolescentes aprendan tareas útiles para la vida que muchas veces se les asigna solo a las chicas, como cocinar, lavar, fregar y limpiar. Así mismo, es un buen momento para que las niñas y adolescentes aprendan habilidades útiles para la vida, que a veces se piensa que son tareas solo para chicos, como arreglar cosas que se dañan, sacar la basura, entender los aparatos electrónicos y demás cosas. Así preparamos a nuestras hijas e hijos para un mejor futuro.
- **Tomemos en cuenta las necesidades de todos en casa.** Al organizarnos para enfrentar los días de cuarentena, debemos pensar en las necesidades especiales que cada quien tiene en nuestra familia. Por ejemplo, al hacer la lista de compras, pensemos en las toallas sanitarias para las mujeres de la familia; los medicamentos o alimentos especiales que necesita algún familiar. También pensemos en las necesidades de las personas con discapacidad y que podrían requerir más tiempo y atención de nosotros.
- **Evitemos las situaciones de violencia en casa:** Ten pendiente que incluso nuestra casa puede ser un lugar donde se genere violencia para los niños, niñas y adolescentes. Mucho más ahora que estamos todos juntos en casa, con mucho estrés y angustia por la situación que estamos viviendo. Estemos alertas a posibles situaciones de violencia en nuestro hogar. Recordemos que la violencia no es normal, no ayuda, no enseña y no debe ser tolerada. ¡Hagamos que nuestro hogar sea siempre el lugar más seguro para toda la familia!
- **¡Nuestros hijos e hijas son felices si se les trata con amor y respeto!** Las niñas y los niños son inquietos y están llenos de energía. No están acostumbrados a estar tantos días trancados en casa. Por eso, en estos días debemos hacer todo lo posible por mantener la calma y siempre escucharlos y tratarlos con cariño y respeto. Si sientes que tu paciencia se acaba: detente, cuenta hasta 10, respira profundamente y ve a otro lugar para calmar tus emociones; y solo regresa a hablarles cuando ya estés tranquilo. ¡Demostremos siempre amor y respeto a nuestra familia!

## ¿Dónde llamar si necesitas información o ayuda?

Si necesitas:	Llama a:
Información sobre el coronavirus o notificación de casos COVID-19	Línea de atención ciudadana - COVID-19 *462
Servicios de atención a mujeres víctimas de violencia y contra sus hijos e hijas, durante la pandemia del COVID-19	Línea de Auxilio – Ministerio de la Mujer *212 o 809-200-7212 (desde celulares y el interior del país sin cargos) Servicio 24 horas
Denunciar situaciones de violencia intrafamiliar	Línea Vida – Procuraduría General de la República 809-200-1202 (Línea gratuita y anónima) Servicio de 8 AM 12 PM
Apoyo psicológico profesional durante el periodo de cuarentena	Líneas de Ayuda Psicológica – (Servicio gratuito) <ul style="list-style-type: none"><li>• 809-519-1976 (Ministerio Salud) – 24 horas</li><li>• 809-949-0471 (UASD) – 24 horas</li></ul>
Atención a emergencias de salud o en caso de encontrarse en riesgo de vida	911 - Ministerio de la Presidencia y Ministerio de Salud. (para las provincias que lo tengan)

## # YoMeQuedoEnCasa

**Quedarnos en casa es una oportunidad para fortalecer los lazos familiares, promover estilos de vida saludable, y contribuir a la formación de una generación de chicas y chicos que valoran la igualdad entre mujeres y hombres, y el respeto hacia todas las personas.**

