

# 1 COVID-19 CRIANZA

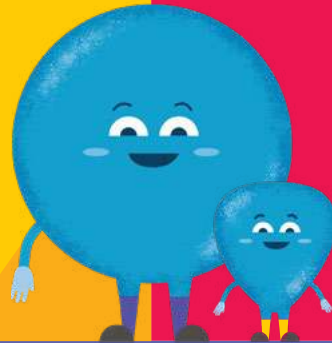
## Tiempo Uno-a-Uno

¿No puedes ir a trabajar? ¿Escuelas y colegios cerrados? ¿Estás preocupado por el dinero? Es normal sentirte estresada/o y abrumada/o.

El cierre de las escuelas y colegios también es una oportunidad para mejorar las relaciones con nuestros niños, niñas y adolescentes. El tiempo personalizado con los niños es gratis y divertido. Les hace sentir ser amados y seguros, y que ellos son importantes.

### Intenta tener un tiempo por separado con cada hija o hijo

⌵  
Puede ser de sólo 20 minutos, o más tiempo, depende de nosotros. Puede ser a la misma hora todos los días, para que ellos ya esperen ese momento.



### Pregúntale a tu hijo o hija qué le gustaría hacer

⌵  
Poder elegir aumenta la confianza en sí mismos. Si quieren hacer algo que no está bien con el distanciamiento físico, entonces será una oportunidad para hablar con ellos sobre esto (ver el siguiente folleto).

### Ideas con tu bebé / infante

- ▶ Copia sus expresiones faciales y sonidos
- ▶ Canten canciones, hagan música con ollas y cucharas
- ▶ Jueguen con tazas o bloques, construyendo torres
- ▶ Cuéntales una historia, lean un libro o miren fotos

### Apaga la televisión y el teléfono. Este es un tiempo libre-de-virus

### Ideas con tu adolescente

- ▶ Hablen sobre algo que les gusta a tus hijos e hijas: deportes, música, televisión, celebridades, amigos...
- ▶ Cocinen su comida favorita juntos
- ▶ Hagan ejercicio juntos, escuchando su música favorita

### Ideas con tu niño o niña

- ▶ Lean un libro o miren fotos
- ▶ Pinten dibujos con crayolas o lápices de color
- ▶ ¡Bailen o canten canciones!
- ▶ Realicen juntos un trabajo de la casa - ¡haz que parezca un juego!
- ▶ Ayúdales con las tareas escolares

**Escúchalos, míralos.  
Dales toda tu atención.  
¡Diviértanse!**

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de  
OMS

Consejos de  
UNICEF

Idiomas de  
todo el mundo

EVIDENCIA



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.