

# Actividades en Interiores para Apoyar la Distancia Social Durante el Brote de COVID-19

Criar a un niño pequeño puede ser estresante a veces; las precauciones de salud como el distanciamiento social pueden aumentar aún más las demandas que experimentan los padres y cuidadores de niños. La limitación de actividades al aire libre y el contacto físico con familiares y amigos pueden ser un desafío. Algunas cosas simples que quizás desee agregar a su día incluyen:

## *Aproveche al máximo la tecnología:*

- Planifique "visitas virtuales" con familiares y amigos. Anime a los niños a ver a sus seres queridos y amigos en la pantalla.
- Ponga música para relajarse.
- Intercambie mensajes de texto de apoyo y aliento con su familia y amigos; y comparta con su hijo.



## *Planifique cada día:*

- Cree un horario diario para permitir que todos sientan la seguridad que proporcionan las rutinas. ¡Esto preparará a su familia para un día exitoso!
- Planifique tiempos activos y tranquilos. Mantenga a los niños involucrados en actividades educativas y divertidas.
- Planifique actividades con sus hijos durante el día, es decir, hagan la cama juntos, hagan las tareas del hogar juntos, canten canciones, lean un libro, etc.

## *Cuidase:*

- Manténgase en contacto con su familia y amigos: planifique chats de video para que pueda compartir sus sentimientos y cómo está lidiando con el estrés y el cambio.
- Trate actividades en el interior que lo ayuden a relajarse y sentirse feliz, considere actividades como, leer un libro, hacer yoga o meditación, ver videos instructivos, explorar aplicaciones de motivación y apoyo, etc.
- Manténgase informado viendo las noticias y tomando nota de las precauciones de salud recomendadas, pero también tómese el tiempo para desconectarse.

Citas: Zero-to-Three. (Marzo, 2020): *Niños pequeños en el hogar durante el brote de COVID-19: La importancia del autocuidado.* <https://www.zerotothree.org/resources/3262-young-children-at-home-during-the-covid-19-outbreak-the-importance-of-self-care>.