

CUIDO Y AUTOCUIDO SOCIOEMOCIONAL

Te brindamos unos *tips* para que cuides de ti de las y los peques del hogar.

1. Piensa en cómo te sientes:

Trata de identificar tus emociones, si te sientes con enojo, tristeza, alegría o afligido. Es importante que determines cuál es tu emoción esto te permitirá estar más en calma y evitar situaciones que te dañen a ti y, a las y a los demás.

2. Intenta hacer una rutina:

Dentro de lo que haces en casa trata de establecer actividades diarias con las y los niños de casa, como horas para hacer tareas, limpieza entre todas y todos y el momento del juego que es importante para que la energía del niño o niña se canalice de forma saludable.

3. Momentos de pausa:

Como familia deben hacer pausas y cosas que les gusten a todos y todas, para esto es importante involucrar a las niñas, niños, adolescentes y/o jóvenes. Una idea es ver una película, jugar a cantar u otras cosas que les hagan sentir bien. Es importante estén de acuerdo como familia.

4. Respetar espacios:

Es importante que las y/o responsables del hogar y la niñez o adolescentes disfruten de su espacio. Cada quien tiene su momento para de ver videos, chatear o jugar. Cada miembro de la familia debe hacer lo que les guste.

5. Alimentación:

Como familia compartan los alimentos, coman juntos o juntas, lo ideal es todos los días, pero sino que sean las veces que puedan. Recuerden que un ambiente de unidad hace que la niñez este menos ansiosa y preocupada, así se siente protegida y en calma.