Escucha Atenta

Pausa en algún lugar de tu casa o afuera. Solo cierra los ojos y escucha lo que puedes escuchar. Comparte los diferentes sonidos que escuchaste. *¿Por qué podría ser importante escuchar atentamente?*

https://www.education.com/worksheet/article/mindfulness-mindful-listening/

Dominio, Movimiento y Conexiones Significativas

Dominio - Haz algo en lo que seas bueno o en lo que te estés divirtiendo aprendiendo**.**

Movimiento: mueve tu cuerpo. Sal si puedes. Haga ejercicio o practique yoga en su sala de estar o dormitorio.

Conexiones significativas - Hable y haga contacto visual con las personas de su hogar. Abrázala. Coman juntos en familia, vean el mismo programa, pidan a una familia que lea en voz alta o escuchen la misma música y hablen sobre ella. Llama o chatea por video con tus seres queridos.

Consejos para ayudar a los niños a sobrellevar

Rutinas y Estructura

La estructura es importante

- Mantenga un horario de sueño normal
- Mantenga las mismas comidas que cualquier otro día
- Involucre a sus hijos en la creación de un plan diario "Todo el mundo está más involucrado en algo que ellos tienen en la mano ... Pregúntele a su hijo, '¿Cómo quiere pasar el día?'"
- Acrónimo PDF Tiempo de juego, tiempo de inactividad (interrupciones entre el trabajo, desglosar las actividades / cortar en pedazos más pequeños) y tiempo en familia

Haz que ganen tiempo frente a la pantalla

- Si bien es difícil mantener a los niños separados de su tecnología en un día en el hogar desde la escuela, podría ser una oportunidad de aprendizaje para los niños. Aprender tareas de habilidades adultas a cambio de tiempo para jugar videojuegos.
- Esta es una oportunidad para que los niños desarrollen un poco de independencia y contribuyan en la casa, descubriendo una comida que puedan preparar para sí mismos, ayudando en la casa (reorganizando los estantes de alimentos o ayudando a limpiar la casa, etc.).

Fomentar actividades que no sean tiempo de pantalla (Ejemplos)

- Una rutina de ejercicios
- Proyectos de arte divertidos
- Aprendiendo una nueva receta
- Lo más importante, permita que el niño elija

Los cuidadores deben monitorear la televisión, internet y las redes sociales, tanto para ellos como para sus hijos. Ver actualizaciones continuas sobre COVID-19 puede aumentar el miedo y la ansiedad.