**EN TIEMPOS DE CRISIS Y CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19**

Les compartimos algunas recomendaciones y sugerencias de actividades de buenos tratos que muy seguramente les apoyarán en la convivencia diaria, la comunicación y la demostración de actitudes de comprensión, respeto y amor.Es un tiempo de aprender de la experiencia, de ser guía y filtro entre el exterior y la casa y de reflexionar que después de este estado de cambio habrá otro cambio, regresar a la vida cotidiana y tendrán que adaptarse.

**NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES SE ADAPTAN FACILMENTE A LOS CAMBIOS.**

Se adaptan a todo con la ayuda de madres, padres y personas adultas cercanas, mediante:

**Mantenimiento de hábitos**

* Es importante organizar, planificar, prever y reactivar las rutinas de la vida diaria.
* Tolerar la frustración ¡Aguantar-aguantar-aguantar! el encierro.
* Enseñarles a ser resilientes con una sonrisa, controlar el miedo, dejar salir los pensamientos e ideas de crisis y no dejar que las emociones los inunden hasta llegar a la ansiedad y angustia.

**Actividad física**

* Dejar diariamente un tiempo para la actividad física, ayuda a regular los pensamientos críticos y como el cuerpo responde a la emoción.
* Disminuye la incidencia de estados depresivos, de ansiedad y mejora la autoestima.
* Se recomienda de 45 a 60 minutos diarios, media hora en la mañana y media hora por la tarde.

**Estudiar y aprender**

* Valorar que el confinamiento es una oportunidad para aprender de la experiencia.
* Platicar y ser comprensivos sobre la presión que experimentan ante esta nueva forma de estudiar mediante el internet y las redes sociales, que los mantiene alejados de la convivencia física con sus compañeros de salón y profesores.
* Mantener los horarios, rutinas y espacios designados para las actividades escolares.
* Ante la incertidumbre sobre el regreso a la escuela, no conjeturar.

**Jugar y divertirse**

* Jugar es aprendizaje y divertirse fortalece los vínculos entre los integrantes de la familia.
* Motivar la fantasía, espontaneidad y creatividad para inventar y recrear juegos dentro de casa.
* Las personas adultas darse la oportunidad de ser niñas y niños para poder compartir y colaborar en los juegos.
* Fomentar el juego libre.

**Contacto social**

* Ser conscientes de que somos seres sociales, por lo mismo el confinamiento es una situación no natural a la que hay una reacción física y emocional.
* Valorar el uso de algunas alternativas temporales que hagan más llevadera la carencia de contacto social:
* El empleo de las redes sociales
* El uso de dispositivo móvil
* El empleo de los videojuegos
* Con tiempos de uso controlado, a fin de evitar una dependencia o adicción.

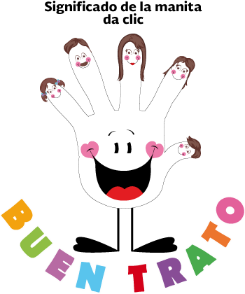
**Tiempo fuera**

* Darse un tiempo al día de desconexión con los hijos e hijas y con madres, padres o adultos cuidadores, ayuda calmarse, respirar y bajar la tensión de la convivencia diaria.
* De ser posible, es recomendable realizar ejercicios de respiración, de regulación de las emociones y yoga.

**Gestión de emociones**

* Reflexionar que imagen y que emociones nos transmiten niñas, niños y adolescentes y cuales perciben y transforman las personas adultas; pueden ser emociones intensificadas o reiteradas, como miedo, enojo, inseguridades, incertidumbre, desesperación, tranquilidad, insensibilidad, entre otra.
* Dentro de casa darles la oportunidad de hablar claro y explicarles las consecuencias de sus reacciones: lo más importante es que identifiquen el tono que le ponen en la expresión de las emociones más que el que el contenido, que en ocasiones el lo que provoca los desacuerdos o discusiones.

**Ser útiles**

* No son receptores pasivos, tiene la capacidad de participar de acuerdo con su edad e intereses, aprovechar lo que saben, lo que pueden hacer y las ganas de colaborar y apoyar, esto contribuye a mejorar la autoestima, mayor autonomía y poner en práctica valores como la responsabilidad, el compromiso y la generosidad.