



El Rol de los padres como adultos significativos en tiempos de Covid

TIPS

1. Hablar sobre los temores de nuestros hijos/as:

- Responder las preguntas sobre la pandemia de manera simple y honesta.
- Dé el ejemplo de cómo manejar los sentimientos.
- Ofrezca más abrazos y diga “TE QUIERO”.



2. Mantener rutinas saludables:

- Estructurar el día.

Realizar rutinas para levantarse, vestirse, desayunar y jugar un rato en la mañana. También para almorzar, hacer las tareas de la casa, ejercicios y algo de tiempo de socialización en línea con amigos.

3.-Seamos Coherentes:

- Es fundamental que exista una coherencia entre el decir y el hacer. No podemos pedir a nuestros hijos que no digan garabatos, si nosotros lo hacemos. Los niños son muy sensibles a este aspecto, ya que aprenden a través de la observación.

4.-Entregar un tiempo especial individual:

- Obsequie 10 a 20 minutos a solas a su hijo/a sin que nadie los interrumpa. Usted elija el momento y permita que su hijo/a elija la actividad, aunque solo sea de vez en cuando.