

# ¿CÓMO HACER DE CASA UN ESPACIO SEGURO PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?





## **NUESTRA VISIÓN**

Un mundo en el que cada niño, niña y adolescente tenga el derecho a la supervivencia, a la protección, al desarrollo y a la participación.

## **NUESTRA MISIÓN**

Inspirar avances en la forma en la que el mundo trata a los niños, niñas y adolescentes y lograr un cambio inmediato y duradero en sus vidas.

Los documentos (manuales, carteles, infografías, etc.) elaborados por Save the Children en respuesta ante el COVID-19 son propiedad intelectual de Save the Children. Esta publicación puede ser reproducida toda o en partes citando la fuente.

Save the Children © Abril de 2020

# LA DIFERENCIA ENTRE ESTAR ENCERRADOS Y ESTAR A SALVO

La pandemia generada por el **COVID-19** nos ha llevado a mantenernos en cuarentena, y así disminuir el riesgo de contagio. Para que podamos lograr una convivencia sana, es clave que nuestros hogares se conviertan en espacios seguros, en los que niñas, niños y adolescentes puedan tener sus necesidades básicas cubiertas y sentirse a salvo.

De igual importancia es que sientan que les escuchan, les toman en cuenta y les aceptan tal y como son. Un espacio seguro es también uno en el que las personas adultas están presentes de manera consciente y al tanto de sus propios procesos personales.

Recuerda también que las necesidades e intereses de cada quién varían de acuerdo a su edad y personalidad.



# CÓMO CREAR UN ESPACIO SEGURO EN CASA PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES:

## 1. Identifica las necesidades de tu familia

Hay mucha saturación de información sobre qué hacer para la vida en cuarentena. Lo importante es que tu plan se adapte a su dinámica y a lo que necesita tu familia

## 2. Crea una rutina

Que contemple el ritmo de niñas y niños con el de las personas adultas. Así podrás organizar tiempos para el aprendizaje, las labores del hogar y la interacción entre todos los miembros de la familia

## 3. Distribuyan las tareas del hogar

Esta responsabilidad suele recaer en las mujeres, quienes también deben hacer su trabajo remunerado. Distribuyan equitativamente estas labores

## 4. Cuida de niñas, niños y adolescentes

Así podrás reducir el riesgo de contagios en tu familia. Mantén sus espacios limpios y procura que todas y todos cumplan con las medidas de prevención

## 5. Fortalece la relación con tus hijas e hijos

Esta es una oportunidad para estrechar vínculos con tus hijas e hijos, haciéndoles sentir protección y estabilidad

## 6. Promueve la participación de niñas, niños y adolescentes

Incluye su voz y opinión en las decisiones que les competen; considera que es bueno para su desarrollo que tomen decisiones de acuerdo a su edad



# CÓMO CREAR UN ESPACIO SEGURO EN CASA PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES:

## 7. Fomenta el aprendizaje

Convierte tu hogar en un lugar para aprender, recuerda ser flexible y usar los espacios y recursos a tu disposición

## 8. Acompaña las emociones de niñas, niños y adolescentes

A través de la empatía, sin juzgar sus emociones y enseñándoles a expresarlas sanamente

## 9. Protege a niñas, niños y adolescentes de malos tratos

Mantén la paciencia e identifica sus necesidades y ve a la raíz de su comportamiento para que puedas acompañarle desde el buen trato

## 10. Fortalece la resiliencia

Para así aprender de esta situación, salir más fuertes y superar esta situación sanamente

## 11. Convive en igualdad

Evita los estereotipos de género y crea espacios libres de violencia donde niñas y niños puedan tener los mismos espacios y tiempos para la participación, el juego y la recreación

## 12. Reduce riesgos de desastres en el hogar

Identifica amenazas y crea un plan en familia para saber cómo reaccionar antes, durante y después de situaciones de riesgo



# 1

## IDENTIFICA LAS NECESIDADES DE TU FAMILIA

Cada familia tiene sus particularidades, ritmos y rutinas. Por ello es muy importante observar con conciencia lo que tu familia necesita, para así definir cómo se organizarán durante la cuarentena. Considera los siguientes elementos:

- La alimentación, las condiciones de salud de cada miembro de la familia, y el tiempo destinado al trabajo y aprendizaje.
- La disponibilidad de las personas adultas para los cuidados y tareas de la casa.



- El protocolo de protección, higiene y limpieza si un miembro de la familia debe obligatoriamente salir a trabajar.
- La distribución justa de las responsabilidades de cuidado entre las personas adultas de la familia.

- La protección familiar, haciendo accesible para todas y todos los contactos y números de emergencias, contactos de familiares, instancias de apoyo social.
- El autocuidado, considerando las necesidades en términos de recreación, relajación y convivencia familiar



# 2

## CREA UNA RUTINA

Para crear rutinas que generen seguridad y sean sanas y sostenibles en el tiempo, equilibra las necesidades y ritmos de niñas, niños y adolescentes con las de las personas adultas.

### ALGUNOS PASOS PARA CREAR UNA BUENA RUTINA FAMILIAR SON:

- Definir en familia **cuáles** son sus **actividades diarias** y **cuándo** deben llevarse a cabo.
- Incluir otras actividades que sean **de interés para niñas y niños**, y **acordar horarios** para llevarlas a cabo. Algunos ejemplos:
  - De aprendizaje a través del juego y el arte
  - De movimiento
  - De relajación y ocio
  - Autocuidado personal



- Considerar que **niñas y niños tienen ritmos más pausados**, por lo que conviene **tener pocas actividades** al día para que se tomen el tiempo que necesitan en realizarlas y distribuir las a lo largo de la semana.
- Aceptar que habrá un **tiempo de adaptación** hasta que todas y todos puedan ajustarse a esta nueva dinámica. Sé paciente con niñas y niños y ayúdalos a adaptarse desde la empatía y el respeto.



- Entender **la rutina** como un acuerdo de **organización flexible** y **no como una imposición** rígida de horarios y deberes. Evita que se convierta en una fuente de estrés y ansiedad para niñas y niños.
- **Iniciar el día planeando qué hacer junto con tus hijas e hijos**; así también fomentas su participación y toma de decisiones.



# 3

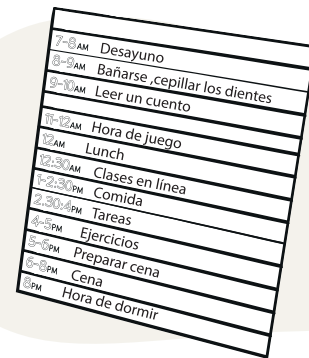
## DISTRIBUYAN LAS TAREAS DEL HOGAR

Generalmente, las mujeres son quienes están a cargo de las tareas domésticas, así como del cuidado de niñas y niños. Además, muchas de ellas deben cumplir con su trabajo remunerado, lo que puede generar una situación de sobrecarga para ellas.

Es importante destacar que, durante la cuarentena, estas tareas se incrementarán ya que niñas y niños estarán en casa, requiriendo de cuidados permanentes y aumentando las labores domésticas. Por ello, resulta muy importante considerar una redistribución equitativa de las tareas del hogar y de los cuidados de niñas, niños y personas enfermas, según sus necesidades y la disponibilidad de las personas adultas.

### PARA LOGRARLO DEBEN CONSIDERAR:

- **Hacer un mapeo de todas las tareas que se deben cubrir**, incluyendo actividades de limpieza, preparación de alimentos, recreación, actividades escolares y laborales, compra de alimentos y provisiones, cuidado de niñas, niños, personas adultas mayores o personas enfermas, atención a mascotas, entre otras.



7-8AM	Desayuno
8-9AM	Bañarse, cepillar los dientes
9-10AM	Leer un cuento
10-11AM	Hora de juego
11AM	Lunch
12-30AM	Clases en línea
2-30PM	Comida
3-4PM	Tareas
4-5PM	Ejercicios
5-6PM	Preparar cena
6-8PM	Cena
8-9PM	Hora de dormir

- **Distribuir las responsabilidades de acuerdo a las posibilidades de cada quien:**

**2.1** Considerar que hay actividades que solo pueden ser realizadas por personas adultas; haz partícipes a niñas y niños en aquellas que sí puedan llevar a cabo de acuerdo a su etapa de desarrollo. Por ejemplo: mantener en orden su lugar de juego o ayudar en otras actividades bajo la supervisión de personas adultas.

**2.2** Asignar tiempos para el trabajo y la atención a niñas y niños; si todas las personas adultas deben trabajar desde casa, trabajen por objetivos y acuerden horarios para que siempre haya alguien disponible para el cuidado de niñas y niños o personas enfermas.

**2.3** Si alguien en casa debe salir a trabajar, es importante que, a su regreso, también se ocupe del cuidado de niñas, niños, adolescentes, personas mayores o con alguna enfermedad. Esto garantiza que quien se ha quedado a cargo también pueda descansar.

**2.4** Intercambiar responsabilidades para que todas y todos tengan oportunidad de hacer cosas distintas.





## DISTRIBUYAN LAS TAREAS DEL HOGAR

- **Revisar constantemente la distribución de tareas**, platicando sobre sus necesidades al realizarlas y cómo se sienten, ajusten cuando crean necesario. Pueden acordar hacer redistribuciones cada cierto período de tiempo, por ejemplo, semanalmente.

- **Permanecer flexibles y con disposición al cambio**, entendiendo que la redistribución de responsabilidades implica tener que hacer cosas nuevas o cambiar nuestra manera de hacerlas. Consideren que enseñar a alguien a hacer algo nuevo, también implica tiempo y energía, anótenlo en las actividades a realizar y destinen un momento específico que no implique una carga más para la persona que enseña. Esto es una buena oportunidad para aprender y asegurar responsabilidades equitativas aún después de la cuarentena.



- **Asumir el manejo de emociones como parte de las tareas de cuidados**. Generalmente, las mamás también tienen la responsabilidad de mantener la estabilidad emocional de la familia, y durante la cuarentena esta tarea se puede complicar ante sentimientos de miedo, estrés, incertidumbre, tensión, aburrimiento, entre otras. Por ello será importante contemplar que esta tarea debe ser responsabilidad de todas las personas adultas disponibles, de manera que cada quien pueda responsabilizarse de sus emociones (sin dejar de tener espacios para compartirlas de manera sana) y al mismo tiempo, acompañar a niñas y niños a manejar las emociones que la situación les hace sentir.



- **Recordar que no es ayudar, es asumir y participar**. Tenemos la idea de que cuando realizamos una actividad doméstica o de cuidado estamos ayudando a quien generalmente la realiza (comúnmente las mamás). Sin embargo, debemos recordar que estas labores son responsabilidad de toda la familia y su distribución equitativa es la mejor manera de asumirlas.



# 4

## CUIDA DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

**Al permanecer en casa es importante considerar los cuidados que debemos tener hacia niñas, niños y adolescentes de acuerdo a sus necesidades y etapa de desarrollo, tomando en cuenta la situación particular en la que nos encontramos. Algunas recomendaciones para ello son:**

- **Mantener las medidas de prevención.** Si bien los datos disponibles sobre el COVID-19 no reportan que niñas, niños y adolescentes sean un grupo de riesgo, esto no significa que son inmunes a la enfermedad. Por ello es importante tomar las mismas medidas de prevención. Asegúrate de compartirles cómo cuidarse, según su etapa de desarrollo. Por ejemplo, para niñas y niños entre 3 y 6 años, usar canciones y juegos puede ser una buena estrategia.
- **Cuidar el seguimiento a las medidas.** Recuerda que el seguimiento a las medidas de prevención es para el cuidado de niñas, niños y de la familia. Procura compartirles la importancia de llevarlas a cabo y darle seguimiento de manera creativa para que lo hagan con gusto y cuidado. Por ejemplo, lavar sus manos con una canción o enseñarles gráficamente cómo toser y estornudar.
- **Evitar premios y recompensas.** Cuando se usan medidas de recompensas para premiar las acciones de niñas y niños, se pierde el verdadero sentido de por qué es importante cuidarnos y cuidar a nuestra familia y comunidad. Utiliza otras maneras para asegurarte de que están llevando a cabo estas acciones, como por ejemplo acompañar a niñas y niños pequeños a lavarse las manos, en lugar de sólo pedirles que lo hagan; sé siempre un ejemplo para que aprendan cómo cuidarse.
- **Observar y escuchar.** Es importante prestar atención a los síntomas que pueden presentar niñas y niños; escucha con atención cómo se sienten y créeles en todo momento. Sobre todo, es importante mantener comunicación adecuada con niñas y niños que se encuentran en la etapa de desarrollo, en la que su forma de comunicarse no es sólo lenguaje oral.
- **Mantener comunicación.** Escucha con atención sus preocupaciones o dudas y resuélvelas con claridad, todas las veces que sea necesario. Explícales la situación que estamos viviendo y las razones de las medidas de prevención. Recuerda que de acuerdo a su etapa de desarrollo, niñas, niños y adolescentes requieren distintas maneras de obtener la información y expresar sus preocupaciones.



# CUIDA DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- **Mantener el espacio limpio y seguro.** Sigue las recomendaciones de limpieza y desinfección de la casa. Cuando alguien salga y regrese, es cuando se vuelve fundamental evitar el contacto con niñas y niños, especialmente si son menores de 1 año, hasta que se hayan tomado todas las medidas de limpieza (cambio de ropa, baño).

- **Cuida el contacto de niñas, niños y bebés con las personas en el espacio público.** Si por alguna circunstancia tienes que salir con bebés, niñas o niños pequeños, evita que otras personas les toquen o besen sus manos o mejillas. Si sales a la calle evita acercarte a niñas, niños y bebés para evitar cualquier contagio.

- **Mantener el contacto.** En la medida de lo posible es importante mantener a niñas y niños cerca de las personas que les cuidan de manera regular. En caso de que el aislamiento sea necesario, hay que procurar el contacto a través de otras vías, por ejemplo, por teléfono o videollamadas cuando sea posible.

- **Cuidados en caso de síntomas.** Si alguna niña, niño o adolescente presenta síntomas, será importante mantener el aislamiento con su principal cuidador(a) o una persona que esté fuera de los grupos de riesgo. Hay que mantener comunicación con personal médico para seguir las recomendaciones. Explica con claridad a las niñas y niños los cuidados que deben llevar a cabo, fomenta siempre el trato de su cuerpo con amor, ternura, respeto y cariño. Si bien la mayor parte de pacientes pediátricos no presentan complicaciones, es importante seguir todos los cuidados recomendados.



# 5

## FORTALECE TU RELACIÓN CON TUS HIJAS E HIJOS

**Permanecer en casa con tus hijas e hijos puede ser una gran oportunidad para reforzar los vínculos entre ustedes. Algunas acciones que pueden tener un gran impacto son:**

**Estar presente, buscando momentos para estar con tus hijas e hijos.**

Préstales atención de manera consciente, sin ningún distractor como la televisión o el celular.



**Jugar con tus hijos e hijas**

Tomándote el tiempo para participar en sus juegos; permite que tomen la batuta y sean los protagonistas de su propio juego.

**Compartir tus intereses con tus hijas e hijos.**

Si te gusta leer, contar historias, bailar, jugar un juego de mesa, arreglar cosas en casa, cocinar, ver alguna película animada que te haya gustado mucho, o cualquier otra actividad que disfrutes, será una buena oportunidad para compartir algo de ti y de pasarla bien juntos.

**Preguntar sobre sus intereses**

Las cosas que más les gusta hacer, así puedes conocerles mejor y fortalecer la comunicación.



**Recordar que les amas incondicionalmente**

al despertar y al dormir puedes decirles cuánto les quieres sin importar sus malos momentos o sus comportamientos difíciles; esto les ayudará a saber que los quieres y valoras, así como son.

# ACTIVIDAD

## ¿CÓMO PRACTICAR LA PRESENCIA CONSCIENTE CON TUS HIJAS E HIJOS?

La presencia consciente, es una forma de conectar con tus hijos e hijas para fortalecer sus vínculos. Permite conocerles de una forma más profunda y comunicarse mejor.

### PASOS:

**1.** Lo primero es ser consciente que, por unos 15 minutos, **tu atención deberá centrarse en estar con tus hijos e hijas**, así que será necesario elegir un espacio con pocas distracciones para ti.

**2.** No tiene que ser **un momento** para que les digas algo, sino **para observarles**, puedes proponerles algún juego o actividad.

**3.** A las personas adultas nos suele ser difícil estar con niñas, niños o adolescentes sin ser quienes dirijamos, demos indicaciones o hagamos correcciones, pero en este momento, **es necesario soltar el control para poder conectar** sin otro objetivo que solo estar y escuchar con atención.

**4.** Mírales a los ojos, involúcrate tanto como te sea posible. Aspectos que fortalece esta práctica:

- El vínculo afectivo
- Si se practica constantemente, se genera una mejor conexión emocional con tus hijas e hijos



# 6

## PROMUEVE LA PARTICIPACIÓN DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

La participación significa que todas y todos podemos decir lo que pensamos y que nuestra voz es escuchada y tomada en cuenta por las demás personas. Esto incluye a niñas, niños y adolescentes, quienes tienen derecho a participar, siendo su hogar un espacio prioritario para hacerlo. Para promover y facilitar su participación debemos:

- **Dar oportunidad de conocer qué piensan y qué proponen hacer**, te darás cuenta de sus capacidades, entendimiento de lo que ocurre y creatividad.
- **Considerar sus propuestas**, muchas de ellas buscan colaborar y son una manera de crear pertenencia y vínculos con su entorno.
- **Escuchar con intención**, hazlo para saber qué piensan y conocerles mejor, sin juzgarles o calificar si lo que van a proponer está bien o mal.



- **Tomar en cuenta que tienen sus propias ideas** y pueden pensar distinto a ti; pueden generar acuerdos juntos para que sientan que se les toma en cuenta en las decisiones.
- **Confiar en sus capacidades**, pues al enfrentar retos tienen la posibilidad de ampliar sus propios límites, conocerse mejor, experimentar nuevas cosas y fortalecer su autovaloración.
- **Dejar que tomen sus propias decisiones**; considera su etapa de desarrollo y ten en cuenta que son capaces de elegir. Respetar sus opiniones y permitir su participación les hará llegar a la adolescencia con más capacidades, mayor valoración propia y autonomía.



# PROMUEVE LA PARTICIPACIÓN DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

## ALGUNOS TIPS PARA FACILITAR LA PARTICIPACIÓN EN CASA

### CON NIÑAS Y NIÑOS:

- Facilita que tengan acceso a su ropa y que elijan qué quieren ponerse. Aunque para ti no se vea bien o esté fuera de lugar, es un ejercicio pequeño de gran impacto en su autonomía.
- Cuando niñas, niños y adolescentes se nieguen a hacer algo, pregunta si lo quieren hacer de otra manera o acuerden los momentos para hacerlo.
- Acuerda en familia las actividades rutinarias y el orden en que se realizarán, incorporando sus propuestas.
- Aprovecha situaciones cotidianas para trabajar la confianza, permite que colaboren en las actividades de su interés, siempre cuidando su seguridad.
- Acepta sus “no” tanto como te gustaría que los tuyos fuesen respetados. Esto es de vital importancia para la prevención de abusos, *bullying* y otros malos tratos.
- Si hay niñas y niños en casa de diferentes edades, facilita su participación de manera equitativa, es decir, considerando sus diferentes necesidades y formas de participación.



### CON ADOLESCENTES:

- Permite que decidan todo lo que sea posible en sus actividades cotidianas.
- Para que puedan tomar decisiones que consideren importantes, brinda toda la información que te sea posible y hazles saber que les acompañarás y respaldarás.
- Para conocer sus opiniones, intenta generar conversaciones y escucha con apertura antes de responder.



# ACTIVIDAD

## CONFIAR EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Muchas veces, damos por hecho que los niños, niñas o adolescentes no tienen las capacidades para hacer ciertas cosas y sin darnos cuenta podemos limitar el desarrollo de esas capacidades. Sin embargo, acorde a su edad, hay muchas cosas que pueden hacer y en lo que pueden contribuir si tan sólo confiamos.

### DATE UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR:

- ¿Constantemente creo que mis hijos e hijas son muy pequeñas(os) para superar retos?
- ¿Hago cosas que mis hijas e hijos ya podrían hacer por sí mismos?
- ¿Tengo necesidad de controlar que todo lo que hagan, lo hagan “bien”?
- Si tengo más de un hijo o hija, ¿facilito la participación de manera equitativa?
- ¿Pienso que está mal que se equivoquen?

Si tu respuesta general ha sido “Sí” significa que tenemos poca confianza en nuestras hijas e hijos, así que es muy importante soltar nuestras expectativas de “cómo deberían hacer las cosas” y poner consciencia en permitirles y facilitarles que experimenten retos cotidianos.

**Sí**

Si tu respuesta general ha sido “No” significa que tienes mucha confianza en las capacidades de tus hijas e hijos, que les permites y les facilitas en su vida diaria tomar decisiones y aprender de sus errores.

**No**



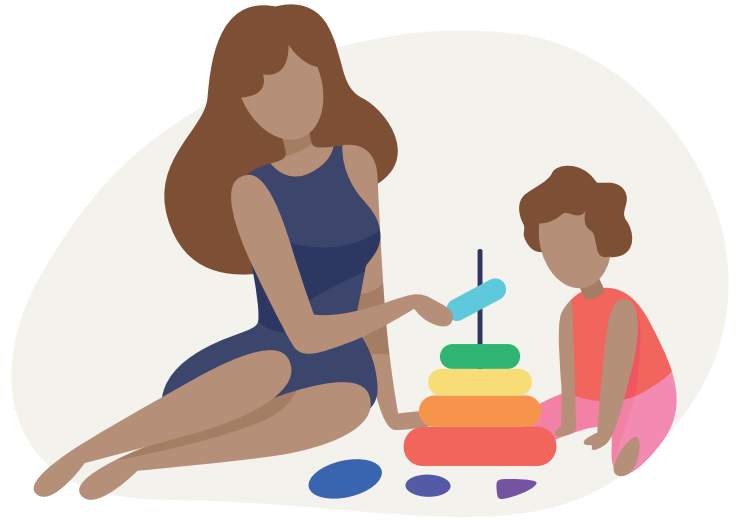
# PROMUEVE LA PARTICIPACIÓN DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

## EL JUEGO EN CUARENTENA

Las niñas y niños juegan aún en situaciones adversas. Juegan porque les es natural, porque así les es más fácil dar significado a lo que sucede y porque es la forma en la que aprenden.

Además, el juego también les ayuda a desarrollar diversas habilidades:

- Facilita la exploración y el movimiento libre
- Les ayuda a comprender las situaciones que están viviendo a través del juego simbólico.
- Les ayuda a desarrollar la toma de decisiones.
- Contribuye al buen desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- Contribuye a su bienestar emocional, a la plenitud y la alegría.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA FACILITAR EL JUEGO DE MIS HIJAS E HIJOS?

El papel de las personas adultas es crucial para facilitar espacios de juego libre y juego compartido que ayude a generar vínculos.

Permite que exploren libremente, para ello, es importante establecer espacios seguros, donde no estén al alcance de peligros al jugar:

- Tapa enchufes eléctricos
- Mantén fuera de su alcance sustancias peligrosas o tóxicas como cloro, limpiadores, artículos de limpieza de cocina, alcohol, etc.
- Mantén fuera de su alcance aparatos eléctricos
- Mantén fuera de su alcance herramientas u objetos punzocortantes



El juego libre implica que la intervención de las personas adultas sea para cuidar y proteger, resolver conflictos o facilitar la convivencia, pero evita dirigir o dar instrucciones.

Es recomendable que haya varios momentos del juego al día, eso implica que niñas y niños harán ruido, gritarán, y se moverán en el espacio disponible; permítelo, ya que esto les ayuda a desestresarse y despejarse.

Tú puedes ocupar esos momentos para realizar otras actividades permaneciendo cerca de niñas y niños.

Si compartes momentos de juego con ellos, permite que te guíen y toma la oportunidad de estos momentos para relajarte y divertirte.

# PROMUEVE LA PARTICIPACIÓN DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Recuerda que los juegos y juguetes no tienen género, permite y fomenta que niñas y niños jueguen a partir de sus propios intereses, muéstrales opciones diversas.

**El juego también es un derecho de niñas, niños y adolescentes, por lo tanto, no se puede condicionar al buen comportamiento. Recuerda que es una necesidad básica.**

## ALGUNOS JUEGOS EN FAMILIA

**Creatidivinizas:** Se trata de que cada integrante describa algún animal, objeto o persona y el resto tendrán que adivinar de quién se trata. Permite que niñas y niños pequeños se integren, les ayuda a ampliar su vocabulario y con quienes son mayores, refuerza aprendizajes de español, campos semánticos, categorías, clasificaciones, etc.

**Nuestras construcciones:** Se trata de que se pongan de acuerdo sobre algo que quieran construir en conjunto: una casa, un edificio, un zoológico, una comunidad, etc. Junta material que tengas en casa para hacerlo: cajas de cartón, envoltorios, botellas de plástico, ramas, hojas, etc. Niñas y niños de todas las edades podrán practicar su concentración, su creatividad, sus movimientos finos y su lógica espacial.

**Busca y encuentra:** Alguien puede seleccionar un objeto y esconderlo, el resto tendrán que buscar el objeto con o sin ayuda de pistas; quien lo encontró ahora lo esconde. Es una buena actividad para que niñas y niños puedan seguir pistas, enfocarse en una acción y experimenten la sensación de logro al encontrar el objeto.

**Maestro de baile:** Pon la música que más les guste para bailar, cada integrante puede seleccionar una canción. Comienza tú poniéndote al frente como si fueras una maestra/o de baile y comienza a bailar de manera libre, tratando de disfrutar lo más que puedas de bailar; los demás deberán imitar todos tus movimientos. No se trata de poner pasos estructurados o de ejercicio sino de bailar y disfrutar. Al cabo de un momento, invita a un niño o niña a que sea la maestra y todos deberán seguirla en su baile. ¡Es una actividad muy divertida y gozosa!



# 7

## FOMENTA EL APRENDIZAJE DESDE CASA

Ante el cierre de las escuelas como medida de prevención del contagio del COVID-19, niñas, niños y adolescentes deben permanecer en sus casas por periodos largos, sin saber cuándo van a reabrirse sus lugares de estudio. Frente a esta situación, y para que puedan continuar su educación, es importante que el hogar se convierta en un lugar para aprender de diversas formas.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE PUEDAN SEGUIR APRENDIENDO EN CASA?

Niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a la educación sin importar quiénes son, dónde viven o qué está sucediendo a su alrededor. La educación, en donde sea que se reciba, debe ser de calidad, relevante y segura, pues esto genera oportunidades de aprendizaje significativo y permite que niñas, niños y adolescentes encuentren formas de participar y tomar decisiones, mientras desarrollan habilidades fundamentales para sus vidas que contribuyen a su desarrollo y brindan protección tanto emocional como física.

Nosotros, al generar un espacio seguro en casa para aprender, podemos aportar a su bienestar y su desarrollo, recordando que a través del aprendizaje que niñas y niños encuentran formas de participar y tomar decisiones en su entorno, al mismo tiempo que desarrollan habilidades. En este sentido, tú eres parte fundamental de este proceso.

### ¿CÓMO SE APRENDE?

En estos momentos es importante recordar que, en situaciones como esta, las niñas, y niños y adolescentes aprenden de diferentes maneras, y no sólo a través de mecanismos formales de educación; hay maneras de seguir aprendiendo cuando no existe la posibilidad de ir a la escuela. En ese sentido, en casa se puede alcanzar un aprendizaje significativo a partir de distintas actividades que les motiven.

Es a través del juego, que niñas, niños y adolescentes lograrán experimentar, solucionar problemas, divertirse, tomar decisiones, concentrarse y ser curiosos y seguir. Es en este proceso que van adquiriendo aprendizajes significativos. La interacción, la atención y comunicación que como personas adultas tengamos con ellas y ellos, favorecerá la experiencia de aprendizaje.



# FOMENTA EL APRENDIZAJE DESDE CASA

## ¿CÓMO PODEMOS HACER DE CASA UN ESPACIO DE APRENDIZAJE PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

- **Recordar que eres capaz de enseñar**, lo has venido haciendo a lo largo de tu vida.
- **Escuchar**, sus preocupaciones sobre aquello que está afectando sus vidas, como el hecho de no poder asistir a la escuela y las emociones que esto les genera.
- **Facilitar que las diferencias entre niñas y niños no sean motivo de desigualdades**, ambos deben tener el mismo tiempo para aprender y jugar.
- **Buscar la flexibilidad**, que puedan aprender en distintos espacios y que sus horarios puedan adaptarse a sus necesidades.
- **Aprovechar los materiales y recursos que tienes disponibles** y que pueden usarse para aprender.
- **Crear un espacio para el aprendizaje** que permita a niñas y niños estar cómodos y hacer sus actividades mientras aprenden.
- **Centrar el aprendizaje en temas que sean relevantes** y motivarles a planificar cómo y qué les gustaría aprender en casa.
- **Identificar cuáles son sus intereses** y fomentar su curiosidad para la investigación. Observa qué les gusta y qué cosas aprenden con facilidad.



## FOMENTA EL APRENDIZAJE DESDE CASA

- **Reforzar las habilidades en matemáticas y lenguaje**, haciendo uso de los recursos que tenemos a nuestra disposición.
- **Promover y respetar los espacios creativos y de juego** como formas naturales de aprendizaje.
- **Aprender en familia**, pero también fortalecer su autonomía. Las actividades cotidianas son una buena oportunidad.
- **Recordar que el aprendizaje significativo puede darse a partir de los conocimientos que ellas y ellos tienen.**
- **Reforzar los vínculos afectivos** a través de espacios destinados a la lectura.
- **Asegurar que, si se conectan a Internet, estén en sitios seguros.** Mantente cerca y monitorea qué contenido consumen.
- **Reconocer lo que han venido aprendiendo y tener paciencia** para quienes llevan un ritmo diferente.
- **Mantener comunicación con las y los docentes** para apoyarles en la educación a distancia y con otras madres y padres de familia para intercambiar experiencias.
- **Ser paciente.** Si algo no sale como lo planearon o hay resistencias a algunas actividades, mantén la posibilidad de hacer algo diferente o continuar en otro momento.



# ACTIVIDAD

## APRENDER EN FAMILIA

Es importante que, si estamos haciendo de nuestra casa un espacio seguro de aprendizaje, aprovechemos lo que tenemos en ella para crear una rutina, fortalecer habilidades, explorar nuestra creatividad en familia y divertirnos.

A continuación, te presentamos un ejemplo de un calendario, en el que se mezclan los días de la semana, las asignaturas y ejemplos de algunas actividades que pueden hacerse para reforzar cada una de ellas, explorando los recursos que tenemos en casa.

Recuerda que es significativo cuando hacemos estos ejercicios en familia, y toma en cuenta adaptar las actividades a los diferentes intereses y edades de las niñas y niños en casa

	Matemáticas	Español	Ciencias	Arte	Actividad física
<b>Día 1</b>	<b>¿Cuántos hay de...?</b> Busca objetos en tu casa que empiecen con la primera letra de tu nombre. Ubícalos del más grande al más chico. Clasifica los calcetines por colores.	<b>Escribe una carta a alguien que conozcas.</b>	Ve cómo crece una semilla. (Proceso a lo largo de la semana. Se puede complementar con un video)	<b>Dibuja a tu familia y cuenta una historia.</b>	Baila tu canción favorita.
<b>Día 2</b>			¿Qué necesita el frijol para crecer?		
<b>Día 3</b>		<b>Encuentra cosas que empiecen con M. Escribe una historia con lo que encontraste.</b>	Dibuja al frijol. ¿Cómo está creciendo?		
<b>Día 4</b>			¿Qué necesitas tú para crecer?	<b>Dibuja un mapa de tu casa.</b>	
<b>Día 5</b>	Encuentra un triángulo, un cuadrado y un círculo. ¿Qué objetos en tu casa tienen esas figuras son? ¿De qué color son?			<b>Escucha una canción y dibuja lo que escuchas.</b>	



# 8

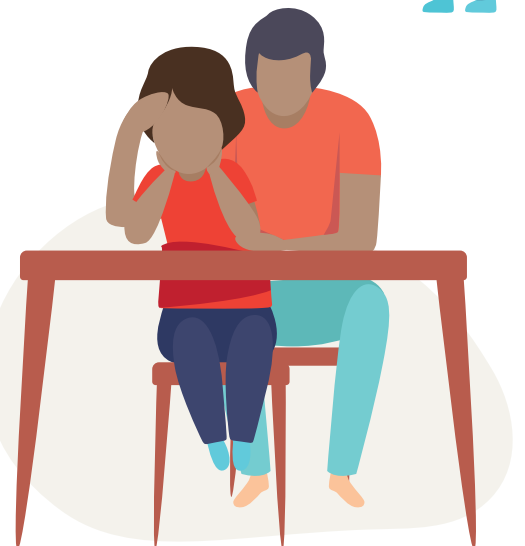
## ACOMPaña LAS EMOCIONES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Ante las medidas de prevención del contagio del COVID-19, niñas, niños y adolescentes han cambiado toda su rutina. Esto puede traer consigo que experimenten diversas emociones y necesitan el acompañamiento de sus personas adultas de referencia para sentir que les aceptan, les aman y les protegen.

Cada niña, niño o adolescente es una persona única, por lo tanto, la forma en que construye y expresa sus emociones también es única. Es por eso que un niño o niña puede llorar si está triste y alguien más llorar si siente enojo o frustración; las emociones no tienen una sola forma de expresarse y es importante saberlo para acompañarles de una mejor manera ante lo que sienten.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ACOMPañAR SUS EMOCIONES?

- **Conocer su mundo emocional.** Aprovecha esta situación para estar más presente y observa cómo es su carácter, qué emociones puede estar experimentando ante las situaciones cotidianas, cómo las expresa. Recuerda que aún están en proceso de maduración y que entre más pequeñas/os son, les es más difícil comunicar con lenguaje lo que sienten y lo harán más a través de sus comportamientos, llanto o expresión corporal.
- **Validar sus emociones.** Validar quiere decir que damos paso a que niñas, niños y adolescentes experimenten lo que sienten y acompañarles desde la empatía. No hay emociones positivas o negativas y tampoco hay emociones de niñas o de niños, todas son importantes.
- **Identificar lo que sienten y a ponerles nombre.** Niñas y niños pueden experimentar sensaciones que no conocen tales como la angustia, la frustración, la euforia, etc.; es importante hacerles saber que lo que sienten es válido y que esa emoción tiene un nombre. Esto permitirá que tengan mayores elementos de expresión y comunicación.
- **Explicar cómo pueden expresar sus emociones sin hacerse daño o a las demás personas.** Algunas emociones que generan malestar pueden llevar a niñas, niños y adolescentes a manifestarlas de forma agresiva hacia ellas mismas/os o hacia las demás personas. Esto genera comportamientos como pegarse, pegar a alguien más, tirarse, aventar cosas, etc. Cuando esto sucede es importante establecer un límite físico de manera respetuosa con ellas y ellos, y explicarles que lo que sienten es válido pero que hay otras formas de expresarlo sin lastimar.



# ACOMPaña LAS EMOCIONES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- **Ayudar a que puedan regularse.** A menor edad, niños y niñas requerirán mayor acompañamiento de sus personas adultas para encontrar calma y poder manejar emociones difíciles como la rabia o la frustración; es importante que te muestres en calma, con empatía y que les contengas sin regañarles o juzgarles. Recuerda, no se están “portando mal”, se pueden estar sintiendo mal y también es importante reforzar que lo que sienten va a pasar y no será permanente.

- **Evitar roles de género dañinos.** Las emociones han sido limitadas por ciertos roles de género que dictan que la forma de expresarlas es diferente para niñas y niños o mujeres y hombres. Permite que tus hijas e hijos expresen cualquier emoción sin juzgarles a partir de estos roles. Dales espacio a los niños de expresar miedo, tristeza o enojo de manera respetuosa; y a las niñas de estar enojadas o expresar fuerza y valentía. Como padre, procura abrir espacios de conexión emocional con tus hijas e hijos y con el resto de los miembros de la familia.

- **Reconocer y trabajar en tus propias emociones.** Para acompañar a niñas, niños y adolescentes, es importante, antes que nada, reconocer, validar y expresar tus propias emociones, conocer qué sientes ante las situaciones diarias para estar en contacto contigo misma/o y así, acompañar desde un lugar neutro las emociones de tus hijas e hijos. Esto es importante porque muchas veces, cuando niñas, niños o adolescentes experimentan emociones difíciles de manejar como el enojo o la frustración, puedes llegar a contactáron su emoción y acompañarles en lugar de regañarles o minimizar lo que sienten.

- **Compartir con niñas, niños y adolescentes formas para encontrar la calma.** Si tú has identificado acciones de autocuidado que te funcionan, compártelas con tus hijas e hijos para que tengan más herramientas para manejar sus emociones.





# ACOMPaña LAS EMOCIONES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

## ¿QUÉ HACER CUANDO NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES TIENEN EMOCIONES QUE LES SON DIFÍCILES DE MANEJAR?

Las niñas, niños y adolescentes son mayormente emocionales, esto significa que comprenden e interactúan en su entorno a partir de sus emociones que del razonamiento o la lógica. Por lo tanto, muchas veces sus emociones serán muy intensas. Cuando es el enojo, la frustración, la angustia, la incertidumbre, etc, sus manifestaciones pueden volverse difíciles de acompañar. Aquí te compartimos algunos tips:

**1. Respira profundamente y ten presente que sus emociones,** son de ellos y ellas y no tienen que ser las tuyas.

**2. Déjales sentir lo que sienten,** evita frases como “¿Por qué te pones así?” “¿Qué es lo que quieres?”, “no es para tanto”, “ya cálmate”, etc.

**3. Si son niñas o niños pequeños, conviene intentar cambiar de actividad para que puedan regularse.** Si son niños o niñas más grandes, quedarse cerca y expresar que entiendes por lo que están pasando de manera empática, puede ayudar. Por ejemplo “Entiendo que quieras ver a tus compañeros y les extrañas, yo también extraño salir y convivir, aquí estoy”.

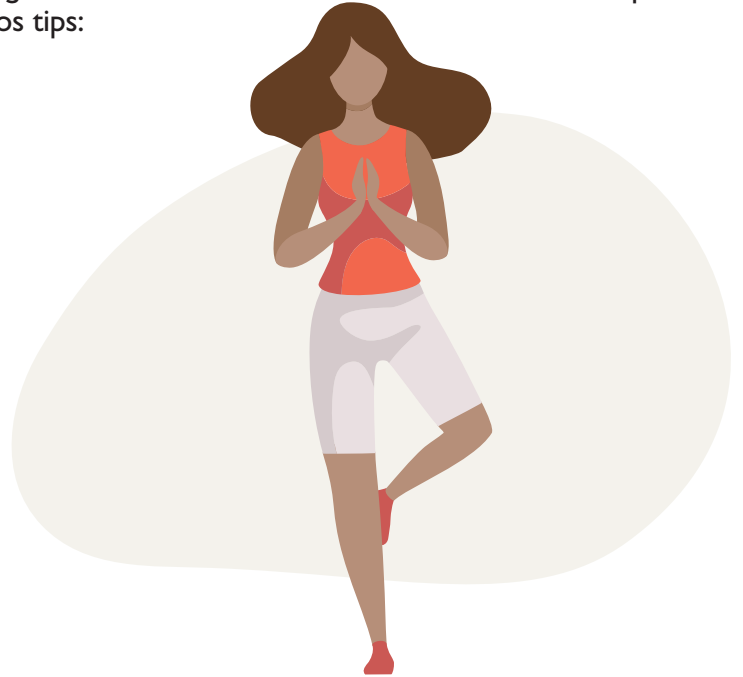
**4. Ayúdales a identificar lo que sienten,** puedes preguntarles sobre sus sensaciones corporales para que identifiquen juntos qué emoción hay ¿Sientes algún malestar en tu cuerpo? O describe lo que ves: “te veo molesta, te veo muy enojado, te noto nerviosa, te percibo abrumado.”

**5. Si se hace daño o se lo hace a alguien más,** establece un límite físico tomando con mucho respeto sus manos o apartándole y comenta brevemente que lo que siente está bien, pero así no se expresa. Motívalos a encontrar distintas formas de expresión con las que se sientan cómodos o cómodas.

**6. Respeta sus necesidades.** Muchas niñas y niños necesitan que les abracen o consuelen si experimentan emociones intensas; en otras ocasiones querrán que estés cerca, pero sin contacto. Las necesidades pueden variar en cada niña y niño y en cada momento. Observa qué necesita tu hija o hijo y acompáñale.

**7. Una vez que vuelvan a sentirse en calma,** explícales qué pueden la próxima vez que se sientan así.

**8. Recuerda que están aprendiendo a expresarse y a manejar sus emociones** y que están en proceso de maduración por lo que es natural que en ocasiones se desborden, no lo hacen para desafiar, molestar o hacer sentir mal a nadie.



# ACTIVIDAD

## VOCABULARIO EMOCIONAL

Hay situaciones que nos hacen sentir varias emociones en simultáneo. Para que niñas, niños y adolescentes puedan expresarse es importante que amplíen su vocabulario emocional. Para ello, pueden hacer los siguientes ejercicios:

1. Cada que alguien pregunte a otra persona en casa ¿Cómo estás? Eviten responder con “bien” o “mal” y háganlo de forma amplia. Por ejemplo: “Estoy tranquila, me siento sin preocupaciones hoy”. De esta manera modelamos formas distintas de expresión al tiempo que también vamos practicando.
2. Cuando converses sobre cómo te sientes con niñas, niños o adolescentes, procura hacerlo de manera detallada, hablando sobre sensaciones y diversas emociones que te hacen sentir alguna situación, por ejemplo:  
“Hoy que salí a hacer las compras de comida, me sentí muy nerviosa al principio, así que llevé mi gel antibacterial y eso ya me hizo sentir más tranquila. Luego, cuando llegué al mercado, me di cuenta que había mucha gente y de repente sentí miedo, así que me apuré y al conversar con algunas personas también sentí alegría de convivir y poder tomar un poco de aire. De regreso a casa, me sentí muy acalorada pero feliz de llegar y verles”.
3. Cuando niñas, niños y adolescentes conversen contigo, pregúntales ¿Y qué sentiste?, así podrán comenzar a auto-observarse y conocerse.



# 9

## PROTEGE A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE MALOS TRATOS

**Ante las medidas de prevención del contagio del COVID-19, niñas, niños y adolescentes deben permanecer en sus hogares, por lo que es muy importante tener en cuenta algunas estrategias para cubrir sus necesidades tanto físicas, como afectivas, de aprendizaje y de juego desde el respeto y los buenos tratos.**

Cubrir estas necesidades no es tarea sencilla: habrá que tener mucha paciencia, calma y creatividad para lograr una relación respetuosa que no dé lugar a malos tratos. Cuando hablamos de malos tratos, nos referimos a no dirigirnos a niñas, niños y adolescentes con gritos, amenazas, castigos humillantes o físicos, no cubrir necesidades de alimentación, contacto, dejarles sin tiempo para el descanso, el juego o la recreación.

**Bajo ninguna circunstancia el castigo físico o humillante es justificable.**

Te compartimos algunas recomendaciones de crianza con ternura, para prevenir y proteger a niñas, niños y adolescentes de malos tratos, según la etapa de desarrollo en la que se encuentren.

**Para niñez temprana (0 a 5 años\*):**

- 1. Tomar en cuenta que necesitan de una figura de apego permanente que les brinde seguridad y confianza.** El apego seguro establece una base sólida para que el vínculo afectivo se vea fortalecido.
- 2. Para que un bebé pueda contar con contacto permanente, puedes ayudarte de algún cargador ergonómico** para brindarle seguridad, al tiempo que tienes posibilidades de moverte y hacer otras cosas.
- 3. Su forma de comunicación cuando algo les desequilibra es el llanto, por lo tanto, es importante acompañar el llanto con contacto y presencia.** Entre más acompañados y mirados se sientan, será más fácil la comunicación con ellas y ellos.
- 4. Enséñales con mucha paciencia.** Están en una etapa de maduración y recién van conociendo el mundo y es natural que algunas cosas les asuste, les agobien, o no comprendan.



\*Las edades son orientativas de cada etapa

# PROTEGE A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE MALOS TRATOS

- Alrededor de los dos años comienza una etapa de desbordes emocionales, comúnmente llamados “berrinches”, son algo natural y **sucede porque están en proceso de maduración y sus expresiones son muy instintivas**. Es importante que sepas que a esta edad no hacen berrinches por conseguir algo que quieren, sino porque se enojan o frustran porque lo que quieren o necesitan, no lo pueden tener.
- Si ya han tenido algún desborde, acompáñales a transitar esa emoción, respira profundo, asegúrate de que no se hagan daño o a otras personas, mantente cerca y trata de ofrecer alguna otra actividad. Utiliza el juego para pasar a otro momento.
- Algunos **desbordes pueden evitarse si nos adelantamos a cubrir necesidades** de alimento, higiene, sueño o contacto.
- El comportamiento inadecuado es solo una expresión de una emoción o necesidad que necesita ser atendida, por lo que es importante ir a la raíz para encontrar la causa de ese comportamiento.

## Para niñas y niños (6 a 12 años)

- **Reforzar siempre los valores de tu familia** para que sean una guía para niñas y niños. Por ejemplo, si un valor importante en tu familia es el respeto, comienza por tratar a todas y todos de manera respetuosa.
- **Evitar los castigos** ya que no son funcionales y sí muy perjudiciales para su autoestima y su desarrollo. **Educar desde el miedo es una forma de violencia**.
- **Escuchar a niños y niñas** ayuda a saber por qué les cuesta trabajo hacer algo, o por qué no tienen ánimos de hacer algunas actividades, establezcan acuerdos en conjunto.
- **Si tus hijos e hijas tienen conflictos entre ellos**, acompáñales para que lo puedan resolver sin tomar partido por alguno, solo facilitando la comunicación y la empatía.
- **Cuando tengan algún comportamiento inadecuado**, ayúdales a saber por qué no es correcto y dales oportunidad de expresarse.
- **Establecer límites respetuosos para la seguridad y el cuidado**, puede ser una opción para evitar conflictos o confrontaciones.



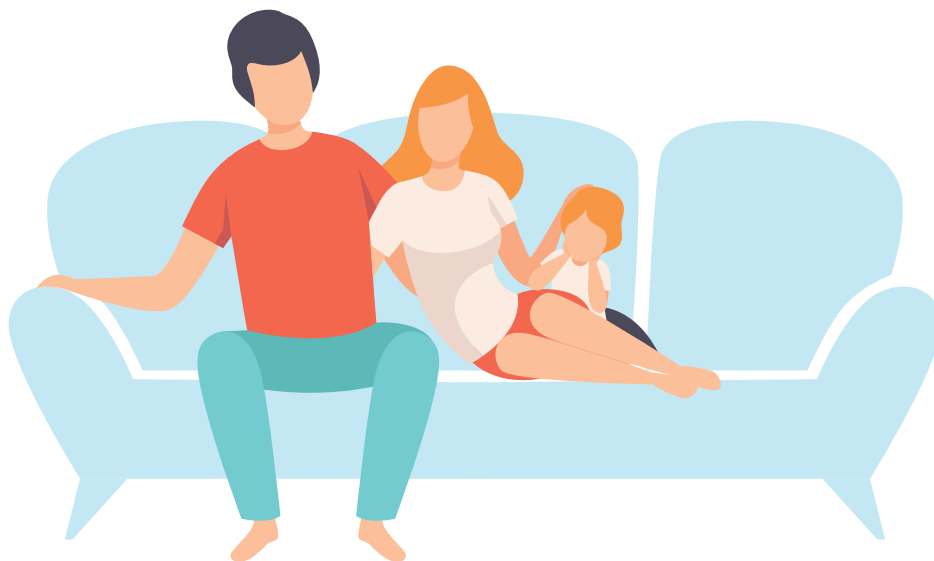
# PROTEGE A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE MALOS TRATOS

## Para adolescentes:

- Comprender que **están en una etapa de transformación**.
- **Mostrar apertura** para conocer sus intereses y gustos.
- Hacerle saber que **le aceptas como es y que cuenta contigo** para evitar que busque sentido de pertenencia fuera de casa.
- **Respetar su privacidad y sus espacios**.
- **Confiar en sus capacidades y habilidades** es importante para que se sientan protegidos.

## Recuerda que:

- Niñas, niños y adolescentes son personas que merecen ser tratadas con respeto, amor y cuidado; tienen derecho a ser protegidos ante toda forma de violencia.
- La crianza no es una tarea sencilla y puede llegar a ser agotadora, por ello es importante que puedas tener acciones de autocuidado para estar en condiciones de acompañar desde la calma, la empatía y el respeto.
- Si sientes que puedes desbordarte o perder el control ante cualquier situación, recuerda que tú eres la persona que debe protegerle; aléjate un momento de la situación, respira y busca momentos de descarga emocional para evitar malos tratos.
- Busca apoyo de otras personas adultas de tu familia si es posible, o bien existen grupos de crianza virtuales en redes sociales que pueden ser de apoyo para la contención y la búsqueda de estrategias.
- La información es fundamental. Si sientes que necesitas herramientas de crianza, busca información sobre niñez y adolescencia para comprender de mejor manera cómo sienten y piensan niñas, niños y adolescentes.



# 10

## FORTALECE LA RESILIENCIA



### ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?¹

La resiliencia es la habilidad de una persona para aprender y salir más fuerte de situaciones difíciles, de riesgos o adversidades. Sin embargo, situaciones difíciles en la niñez y adolescencia pueden afectar sus procesos de desarrollo, ya que sus primeros años de vida son los más determinantes para el resto de sus vidas.

Situaciones como que sus madres, padres o cuidadores se enfermen, ser directa o indirectamente el blanco de actos de violencia, abuso o negligencia y sentirse constantemente aterrados o desprotegidos a causa de la pandemia, pueden afectar el desarrollo pleno de niñas, niños y adolescentes.

Para lograr que niñas, niños y adolescentes sean resilientes, sus relaciones deben ser positivas, basadas en el amor y el respeto. Por ello, proponemos algunas estrategias que permitirán fomentar la resiliencia de todas las personas en casa, principalmente de las niñas, niños y adolescentes.

#### CREAR CONSCIENCIA EMOCIONAL

Así, niñas, niños y adolescentes podrán identificar cómo se sienten, a la vez que tienen un espacio seguro para expresar sus emociones, tanto con sus pares, como con sus personas adultas de referencia. Es clave fomentar que los niños y los adolescentes puedan expresar emociones como el miedo y la tristeza, muchas veces estas son emociones que les negamos por ser niños al decir cosas como: “llorar es de niñas”.

#### MANEJAR LAS EMOCIONES SANAMENTE

Ayuda a que puedan resolver problemas pequeños de acuerdo a su etapa de desarrollo, de manera adecuada y sin reaccionar agresivamente. Enseña a las niñas, niños y adolescentes a que tengan formas de expresión respetuosas del enojo o la frustración, como alternativa a los modelos tradicionales que generan violencia. (Consulta el apartado 9 sobre acompañamiento de emociones de niñas, niños y adolescentes).

#### DISMINUIR EL ESTRÉS

Aprendan juntos a enfrentarlo de forma sana y disminuir su impacto. Ayúdales a disminuir los efectos del estrés al que hacen frente debido a condiciones adversas. (ver tarjetas de respiración propuestas en la Guía de autocuidado). Recuerda fomentar los mismos espacios para niñas y niños, de manera que el manejo del estrés sea algo que ambos aprendan.

#### MITIGAR DE LA CRISIS

Observa y acompaña el proceso cuando se presenta un ataque de ansiedad para que aprendan a manejarlo de una mejor manera. En estos casos la manera en que tú procesas estos momentos de crisis y cómo te relacionas con los demás miembros de la familia, será ejemplo para niñas y niños.

¹ Existen muchas definiciones debido a la variedad de condiciones adversas que niños y niñas pueden enfrentar en sus vidas. De acuerdo a la Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés), la resiliencia se define como “la habilidad de adaptarse bien a la adversidad, trauma, tragedia, amenazas, e incluso a fuentes significativas de estrés.”

# ACTIVIDAD

## MANEJO DE EMOCIONES

Para poder expresar una emoción, es importante reconocer lo que estamos sintiendo, una forma sencilla de representarlo es utilizando el arte.

### CREACIÓN DE MÁSCARAS:

1. Te invitamos a cerrar los ojos unos minutos, aprovecha para detenerte un poco, sentir tu cuerpo y observar cómo te sientes.
2. Una vez que hayas identificado cómo estás, Anímate a representarlo a través de una máscara.
3. Recorta varias formas geométricas con un cartón que ya no te sirva.
4. Pega las figuras geométricas encima de una base de cartón (circular, ovalada o de la forma que tú decidas) transformándola en la emoción que sientes.
5. Comparte con tu familia.



### ASPECTOS QUE FORTALECE ESTA ACTIVIDAD

- Reconocimiento de las propias emociones y la expresión
- Comunicación transparente en casa
- Al reconocer nuestras propias emociones, se facilita acompañar las emociones que experimentan niñas, niños y adolescentes
- Es una oportunidad para que niñas, niños y adolescentes aprendan diversas formas de expresarse y comunicarse
- Facilita el autoconocimiento



# 11

## CONVIVE EN IGUALDAD

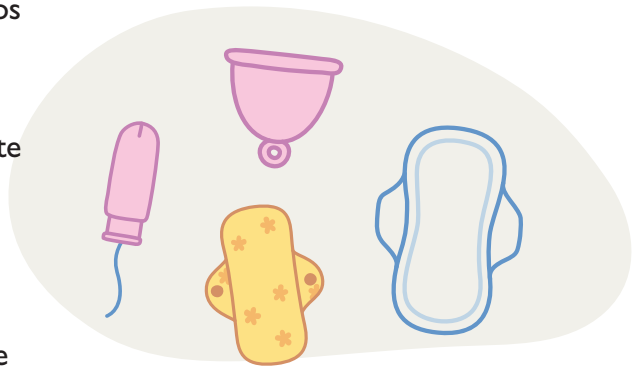
Debemos considerar que las personas corremos diferentes riesgos de acuerdo a nuestra edad y sexo. Por ejemplo, no es lo mismo lo que necesita una niña, que un hombre de edad avanzada. Durante la cuarentena para prevenir el contagio por el COVID-19, es importante considerar todas las necesidades y asegurar un espacio seguro para todas las personas.

### RECOMENDACIONES PARA LAS MUJERES:

#### Cuidemos nuestra salud

Existen algunas consideraciones específicas para el cuidado de la salud de niñas, adolescentes y mujeres:

- **Higiene menstrual:** recordar que haya suficientes suministros para atender la menstruación de todas las mujeres que habitan en la casa. En caso de que haya desabasto de toallas o tampones, puedes considerar alternativas más duraderas, tales como toallas de tela o copas menstruales. También es importante considerar tener un espacio privado para cambiarse, agua para mantener la higiene y un lugar donde desechar lo que se haya utilizado.



- **Embarazo:** las mujeres embarazadas están dentro de la población de riesgo ante el COVID-19, por lo que es importante tomar todas las precauciones para protegerse e informar al personal médico ante cualquier síntoma.<sup>2</sup>

- **Lactancia<sup>3</sup>:** se puede seguir amamantando aunque la madre sufra COVID-19 si así lo desea, solo deben mantenerse las medidas de higiene recomendadas: higiene respiratoria, lavado de manos, espacios limpios. Si te encuentras enferma y no puedes amamantar, puedes considerar la extracción de leche para continuar la alimentación con leche materna.



- **Niñas y niños recién nacidos<sup>4</sup>:** se recomienda el contacto directo y temprano con bebés recién nacidos, ya que son acciones importantes para su desarrollo y contribuyen a establecer un apego seguro: amamantar, tenerle en brazos, estar piel con piel, compartir la habitación, atender sus llantos, etc.

- **Puerperio:** Es la etapa posterior al nacimiento de un bebé; puede llegar a ser difícil porque es un proceso de adaptación personal y familiar. Es importante que en esta etapa haya una redistribución de tareas en el hogar, de manera que las madres

<sup>2</sup> OMS. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

<sup>3</sup> OMS. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

<sup>4</sup> OMS. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>



puedan enfocarse en la generación de los vínculos necesarios con el bebé. Es natural que las madres lleguen a tener sentimientos de tristeza o enojo recurrente por algunas semanas. Si esta situación persiste, sí es importante externarlo y buscar apoyo.

- **Maternar:** El ejercicio de la maternidad es sumamente agotador, principalmente durante los primeros años de vida de niñas y niños. Es importante considerar que la crianza es un trabajo de cuidados y que como tal, debe recibir soporte, contención, pero, sobre todo, debe ser compartido. Cualquier duda sobre embarazo, puerperio y lactancia, pueden comunicarse con la línea materna al 800-628-37-62.
- **Productos anticonceptivos:** si se hace uso de algún método anticonceptivo, debe preverse su acceso y reposición durante la permanencia en casa. Para cualquier duda sobre métodos anticonceptivos, comunicarse con Planificatel al 800-624-64-64.

## CUIDEMOS NUESTRO BIENESTAR

- **No minimices las emociones que sientes:** A veces las mujeres creen que no está bien sentirse cansadas o abrumadas y no se permiten un espacio para sí mismas, esto las puede llevar a tener agotamiento extremo, sentimientos de culpa o, incluso, enfermarse. Permítete sentir todo aquello que la situación te provoca y platica sobre las necesidades que tienes para descansar y tener tiempo para ti.
- **Reflexiona sobre las cargas emocionales:** Generalmente el acompañamiento de las emociones es una tarea que llevan las madres de la familia: acompañar y calmar a niñas y niños, y resolver las emociones de las otras personas adultas. Visualiza qué carga emocional estás llevando y procura repartirla con el resto de las personas adultas para que cada quien se haga cargo de sus emociones y contribuyan al acompañamiento de niñas y niños.
- **Generen acuerdos para la resolución de conflictos:** Los desacuerdos pueden ser motivo de situaciones de violencia; para evitarlo acuerden cómo manejar estas situaciones y así puedan prevenirlas y aprender a resolverlas de forma sana. Asegúrense que todas las voces estén incluidas en esos acuerdos y que no pongan en situación de riesgo a nadie.
- **Abandonemos los roles de género dañinos:** La violencia se genera y se permite a partir de algunas ideas sobre cómo debemos comportarnos si somos mujeres: tiernas, sensibles, comprensivas, calladas. La reproducción de estos roles puede ser muy dañino, pues perpetúan situaciones de violencia ejercida por los hombres. Por lo tanto, visibilizar y cuestionar estos roles de género, representa una forma de prevención de la violencia.



# ACTIVIDAD<sup>1</sup>

## TIEMPO CONMIGO MISMA

En el sentido de la necesidad de pasar tiempo en nuestra propia compañía, algunas actividades que puedes hacer son:

- 1. Autoconocimiento:** reconocer lo que nos afecta, nos preocupa o nos gusta nos permite armar estrategia para cuidarnos. Esto nos ayuda a identificar situaciones que nos afectan y protegernos, como puede ser: la saturación de información, alguna circunstancia en el espacio o con algún miembro de la familia.
- 2. Escribir:** esta actividad puede ser muy útil para expresar las emociones, sobre todo la ansiedad. Un ejercicio útil es escribir pensamientos y emociones que nos hagan sentir tranquilidad y colocarlos en un frasco que esté al alcance de nuestra vista, cuando estemos en una situación de malestar, podemos recurrir a tomar alguno de esos papelitos.
- 3. Cuidar tu espacio:** compartir un espacio cerrado durante tanto tiempo puede resultar abrumador, procura tener espacios en donde, de vez en cuando, puedas estar contigo misma. No tiene que ser el mismo espacio siempre y no tiene que estar reservado para ti todo el tiempo, sólo por algunos momentos donde puedas realizar actividades para ti misma.
- 4. Auto-masajes:** aunque el contacto es limitado, siempre puedes mantener el contacto contigo misma. Puedes utilizar algunos aceites o crema humectante y dar un masaje en tu cuello, en tus brazos, en tus piernas, en tus pies.
- 5. Conectar:** saber que no eres la única que se está sintiendo así, contribuye a sentirte acompañada y al mismo tiempo, acompañar a alguien más, procura abrir espacios seguros con otras personas con las que compartes el espacio o con aquellas que están lejos, pero puedes contactar por medio de las redes.

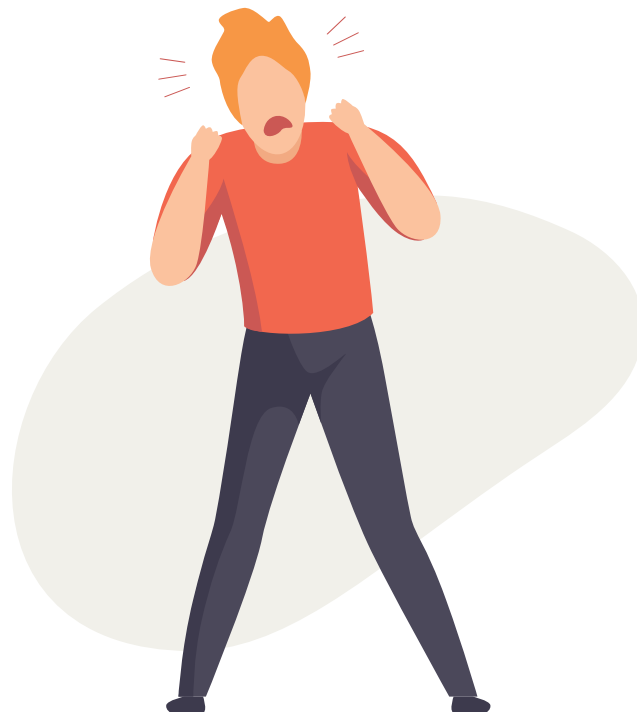


<sup>1</sup> Algunas técnicas para gestionar nuestras emociones en espacios tóxicos, retomado de: <https://malvestida.com/2020/03/cuarentena-y-violencia-familias-toxicas-pareja-violenta-ayuda/>

## QUÉ HACER EN CASO DE VIOLENCIA EN CASA

Puede haber circunstancias que aún cuando hacemos todo para prevenir, se presentan situaciones de violencia, en ese caso:

1. Recuerda que la responsabilidad de las situaciones de violencia es de quien la ejerce y aunque podemos prevenir, no es tu culpa si te encuentras en una situación así.
2. Recuerda que la violencia no sólo es física, sino también puede ser psicológica, económica, o sexual.
3. No dudes en pedir apoyo cuando sientas que tú o alguien más en tu casa se encuentran en riesgo, puedes pedir ayuda a amigas, familiares o instancias que brindan apoyo.
4. Si tus hijas o hijos expresan que se sienten inseguridad o que han vivido alguna forma de violencia, créeles siempre y busca una instancia y red de apoyo.
5. Una instancia que te puede brindar apoyo es la Red Nacional de Refugios A.C., en la Ciudad de México al número: 56-74-96-95 y el resto del país: 800-822-44-60.



# ACTIVIDAD<sup>1</sup>

## GRUPO DE SEGURIDAD

Si crees que puedes vivir una situación de violencia en tu casa, puedes crear una “red de amigas solidarias” en un chat de mensajería instantánea.

1. Elige a tres personas de tu confianza y hagan un grupo de chat.
2. Establezcan un código breve de emergencia, puede ser un ícono o una palabra.
3. Determinen el plan de acción en caso de que alguna coloque el código de emergencia.
4. Trata de permanecer en comunicación constante para que te sientas acompañada.
5. Procura mantener tu celular con pila, acceso a red y cerca de ti.
6. Cuando te sientas en peligro manda el código de emergencia para que las demás sepan que necesitas ayuda.



<sup>1</sup> Retomada de: <https://malvestida.com/2020/03/cuarentena-y-violencia-familias-toxicas-pareja-violenta-ayuda/>

## RECOMENDACIONES PARA LOS HOMBRES:

### Cuidemos nuestra salud y el bienestar de nuestra familia

**1. Atención a la salud:** Hay estudios y datos que señalan que el COVID-19 afecta de mayor manera a los hombres y a las personas con enfermedades previas. A veces, por miedo a sentirse débiles o vulnerables, los hombres descuidan su salud o hacen caso omiso a los síntomas o las medidas acciones de prevención. Cuida tu salud, toma las medidas de higiene necesarias y mantente alerta ante cualquier síntoma para seguir los protocolos correspondientes.

**2. Cuidado de la familia:** Recuerda que cada miembro de la familia tiene diferentes necesidades de acuerdo a su edad y sexo. Si hay bebés en casa y, por lo tanto, necesitan estar más con su mamá, encárgate de procurar comida, las tareas del hogar y el cuidado de otros niños o niñas en casa. Contribuye en los cuidados especiales que se requieren para el embarazo, la lactancia, la higiene menstrual y la salud sexual y reproductiva. Escucha y apoya en lo que sea necesario.




**3. Responsabilidades bien distribuidas:** Las tareas domésticas, así como el cuidado de niñas, niños o personas mayores o enfermas, generalmente las llevan a cabo mujeres y niñas. Es clave que hombres asuman su responsabilidad como miembros de la familia y realicen las labores domésticas y de cuidado que se hayan acordado equitativamente.

**4. Reconocimiento de emociones:** A veces los hombres temen expresar cierto tipo de emociones como el miedo, la tristeza, la incertidumbre, porque no quieren sentirse vulnerables ante otras personas. Esto también los lleva a expresar las emociones sólo de manera violenta. Por ello, es importante que los hombres logren mantenerse en contacto con lo que sienten y no lo minimicen, y encuentren formas de expresión que no los pongan en riesgo a ellos mismos ni a sus familias.

**5. Conexión emocional:** Generalmente el acompañamiento de las emociones es una tarea que llevan las madres de la familia: acompañar y calmar a niñas y niños y resolver las emociones de las otras personas adultas. Los hombres también deben asumir esta responsabilidad y generar vínculos amorosos con su familia; así pueden dar un buen ejemplo para sus hijas e hijos sobre cómo manejar sus emociones.

**6. Participación y la toma de decisiones:** La toma de decisiones debe ser conjunta y considerando las necesidades de cada miembro de la familia. Para asegurar esto, es importante escuchar e involucrar a todas y todos por igual, así como generar acuerdos para afrontar diferentes situaciones, como desacuerdos o conflictos. Esto evitará situaciones de violencia.



**PREVENIR Y ATENDER LA VIOLENCIA EN CASA ES NUESTRA PRIORIDAD.**

**SI COMO HOMBRE ESTÁS A PUNTO DE EJERCER VIOLENCIA, LLAMA DE INMEDIATO A LA LÍNEA DE EMERGENCIA QUE GENDES TIENE DISPONIBLE LAS 24 HORAS DURANTE ESTA CONTINGENCIA POR EL COVID-19.**

**52 64 20 11**

[www.gendes.org.mx](http://www.gendes.org.mx)



\* Imagen obtenida de [www.gendes.org.mx/](http://www.gendes.org.mx/)

**7. Sin roles de género dañinos:** La violencia se genera y se permite a partir de algunas ideas sobre cómo debemos comportarnos si somos hombres: ser fuertes, rudos, desapegados emocionalmente y expresar nuestras emociones de manera violenta. La reproducción de estos roles puede ser muy dañino pues generan situaciones de violencia al perpetuar en los hombres la violencia como forma de relacionarse. Por lo tanto, visibilizar y cuestionar estos roles de género, representa una forma de prevención de violencia.

# 12

## REDUCE LOS RIESGOS EN CASA

Para que la casa sea un lugar seguro, es importante tomar conciencia del entorno y los peligros o amenazas a los que estamos expuestos en el día a día; identificarlos es fundamental para reducir riesgos dentro y fuera del hogar.

Los riesgos son las posibles consecuencias de qué situaciones pueden generar un peligro o amenaza. Tener una noción de estos riesgos nos ayuda a no caer en pánico, ya que sabremos qué puede suceder, cómo podemos evitarlo y cuál será la mejor forma de responder en caso de que ocurra.

### LA IMPORTANCIA DE CONOCER LAS AMENAZAS PARA REDUCIR RIESGOS:

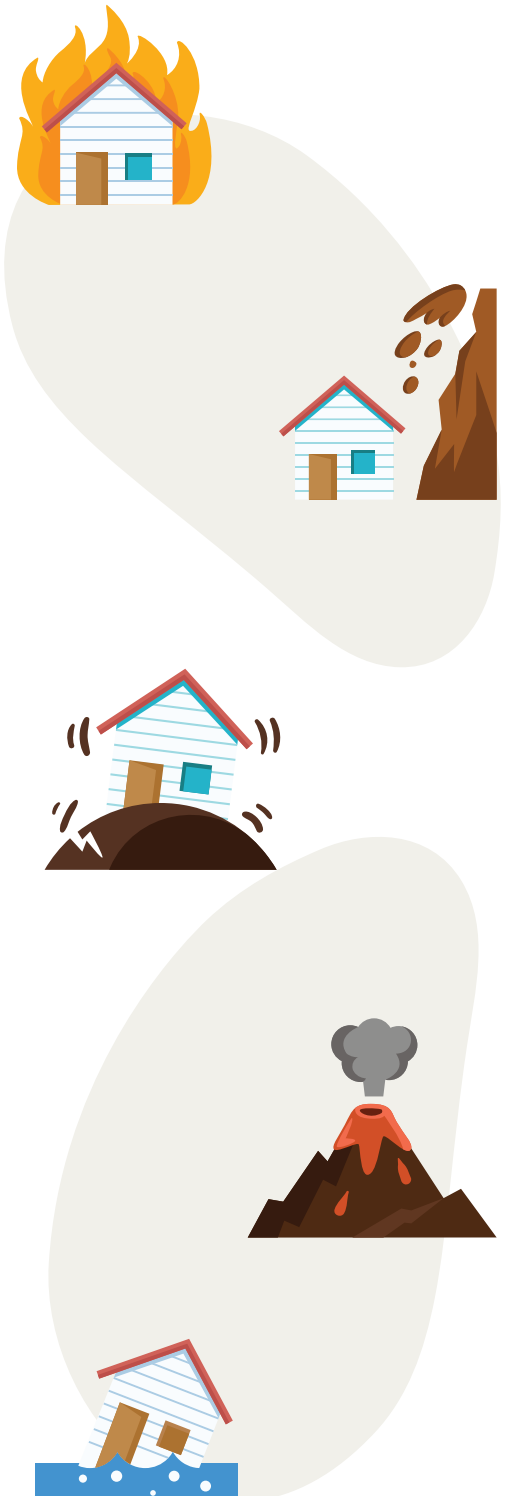
Una amenaza es entendida como el anuncio de que algo malo o peligroso puede suceder; es la probabilidad de que un fenómeno de origen natural como sismos, inundaciones, huracanes, erupciones volcánicas, entre otros, o causados por el ser humano tales como accidentes de tránsito, conflictos sociales, incendio, etc., pueda producir daños sobre las personas, sus bienes y/o medio ambiente.

Algunas amenazas ocurren con más frecuencia en cierta época del año, otras se presentan en ciertos lugares y zonas geográficas, y otras suceden en casa. Por eso, es importante que puedan identificar a qué amenaza o peligro están expuestos, y qué riesgos pueden ocurrir como resultado de esas amenazas. Esto ayudará a conocer qué puede hacerse para reducir las consecuencias o los riesgos que generan tales amenazas.

### CREA UN PLAN FAMILIAR PARA REDUCIR RIESGOS

Para tener un espacio seguro es fundamental realizar un plan en el que todos los miembros de la familia identifican amenazas y riesgos que están dentro y alrededor de su vivienda y contemplan actividades a realizar, antes, durante y después de que ocurra una emergencia o desastre. En México, este plan también es conocido como Plan Familiar de Protección Civil.

Aunque por ahora estemos en casa debido a la cuarentena, también hay que recordar que existen peligros a los que estamos expuestos y pueden ocurrir en cualquier momento, es por eso por lo que siempre debemos estar preparados.



## ¿CÓMO SE CONSTRUYE EL PLAN?

### 1. Detecta y reduce los riesgos.

Hacer un recorrido dentro y a los alrededores de la casa contribuye a identificar las amenazas y riesgos a los que estamos expuestos. De esta manera tú y tu familia sabrán para qué hay que estar preparados. Tengan en cuenta la mirada y las voces de todos los miembros de la familia para esta identificación.

### 2. Elabora tu mapa de riesgos y recursos.

Identifica claramente las zonas de mayor y menor riesgo dentro de tu casa y los alrededores.

### 3. Toma la mejor decisión

Una vez identificados los peligros, decide junto a tu familia, cuál será la forma más conveniente de responder ante cada uno de ellos. Piensen en cómo pueden reducir el riesgo: por ejemplo, si un objeto se puede caer y lastimarnos lo pueden fijar al estante, techo o pared, si las rutas de evacuación en la casa tienen obstáculos que nos harán tropezar o tardar más tiempo en salir, hay que retirarlos y dejar la vía libre. Si existe riesgo de electrocución o de quemaduras, mantengamos a niñas y niños alejados del peligro y desconectemos el aparato.

### 4. Monitorea a niñas y niños

Procura que el lugar donde niñas y niños juegan, aprenden y pasan su tiempo esté libre de objetos que puedan cortar, punzar o que puedan llevarse a la boca.

### 5. Realiza simulacros

La forma de saber si el plan familiar es adecuado a las necesidades de tu familia, las características de tu hogar y del entorno, es poniéndolo en práctica a través de simulacros. Los simulacros mantienen vigente y actualizado tu plan familiar; por ello es importante realizarlos de manera continua.



# REDUCE LOS RIESGOS EN CASA

## RECOMENDACIONES PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

Como parte de las acciones de reducción de riesgos en casa, presta atención a todo aquello que pueda poner en peligro a los miembros de la familia, sobre todo niñas, niños, adolescentes, personas de la tercera edad y personas enfermas.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones a seguir en casa:

### Manejo de productos químicos y de limpieza

- Mantén productos tóxicos lejos del alcance de niñas, niños y mascotas y almacénalos separados de alimentos y bebidas.
- Evita el contacto con ojos, piel y ropa. Usa guantes y mascarilla cuando sea recomendado.



### Manejo de objetos que puedan deslizarse, caerse o volcarse por sismo o vientos fuertes.

- Asegura y sujeta con alambre o tornillos seguros, cualquier aparato, objeto o artículo que tengas en casa y pueda caer o deslizarse.

### Prevención de quemaduras y electrocuciones

- Establece una zona de bajo riesgo para que niñas y niños tengan la posibilidad de la exploración y el juego, tratando de que no estén cerca de chimeneas, la cocina o donde se plancha.
- Evita sobrecargar los enchufes eléctricos con diversos aparatos eléctricos o usarlos cerca del agua, pues se puede generar un corto circuito.

### Prevención de asfixia

- Evita que niñas y niños tengan acceso a objetos pequeños que puedan meterse a la boca.
- No dejes a un bebé solo con su biberón y vigila a niños y niñas pequeñas mientras comen o juegan.

# REDUCE LOS RIESGOS EN CASA

## Prevención de caídas

- Evita que niñas y niños jueguen o corran en lugares elevados, pisos resbalosos o donde haya objetos peligrosos cerca; establece un espacio libre de obstáculos y seguros como espacio de juego.
- Libera pasillos de obstáculos. Recuerda que las rutas de evacuación deben estar libres.

## Prevención de envenenamientos e intoxicaciones

- Guarda todos los medicamentos y mantenlos fuera del alcance de niñas y niños.
- Mantén artículos de limpieza y otros químicos fuera del alcance de niñas y niños

## Prevención de ahogamientos

- Coloca seguros o candados a tapas de cisternas para evitar que sean abiertas por niñas y niños.
- No dejes recipientes con agua al alcance de niñas y niños.
- No dejes a niñas y niños solos en tinas o albercas.



## Armen su mochila familiar de emergencia

Esta mochila o kit, es un elemento indispensable para la supervivencia y la respuesta ante una emergencia. La mochila debe poder estar diseñada para poder cargarla y tener las manos libres. Si bien en cuarentena estamos en casa, otras emergencias podrían provocar que haya que movilizarse a otro sitio más seguro.

La mochila contiene una diversidad de suministros según las necesidades de cada familia y en caso de una emergencia, debe contener artículos que sean de vital apoyo por lo menos durante un período de 72 horas. Por eso se recomienda que la mochila incluya:

- Artículos de higiene
- Botiquín de primeros auxilios
- Bebidas y alimentos no perecibles
- Ropa y abrigo
- Equipo de comunicación



# REDUCE LOS RIESGOS EN CASA

## TENER A LA MANO UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS:

Adicionalmente, es importante contar también, con un botiquín de primeros auxilios en casa y que pueda transportarse, algunos de los artículos que puede contener son los siguientes:

- Alcohol (solo para esterilizar materiales)
- Antiácidos
- Aspirinas para adultos y niños (si no se es alérgico)
- Curitas de varios tamaños
- Gotero
- Jabón antibacteriano
- Medicamento específico que algún miembro de la familia las esté tomando bajo prescripción médica
- Paquete de gasas
- Termómetro
- Tijeras
- Vendas elásticas de varios tamaños
- Toallas sanitarias para las mujeres y niñas. También pueden servir para absorber sangre de una herida con hemorragia



## FUENTES OFICIALES DE CONSULTA:

Como parte de las acciones para reducir el impacto de las amenazas y reducir riesgos, es fundamental consultar aquellos medios o fuentes oficiales de información y noticias, pues nos darán información más certera sobre el progreso de la situación. Debemos evitar atenderlos de manera excesiva, para evitar generar angustia y, por otro lado, evitar aquellas noticias que provengan de fuentes con poca credibilidad. Estas acciones nos ayudarán a mantener una mejor percepción de los riesgos a los que estamos expuestos.

# ACTIVIDAD<sup>1</sup>

## IMPORTANCIA DE LOS NÚMEROS DE EMERGENCIA

Es muy importante explicar a niñas y niños qué es una emergencia y cómo actuar ante ella. Una emergencia es una situación que requiere asistencia inmediata, como puede ser un principio de incendio, una lesión física de algún miembro de la familia o sentirse amenazados por la presencia de un desconocido. Ante cualquiera de estas situaciones, debe comunicarse inmediatamente al 9-1-1, ya que acudirán inmediatamente y tendrán todas las herramientas necesarias para contener cualquier situación de emergencia. Si en el área donde vives no está disponible el 9-1-1, averigua los números de emergencia que hay en tu localidad, bomberos, cruz roja, policía, etc., y anótalos en un lugar donde niñas, niños y adolescentes lo tengan a la mano.

### PASOS:

1. Realiza una lluvia de ideas de aquellas situaciones que consideran son una emergencia y necesitarían hacer una llamada al 9-1-1
2. Una vez que todos hayan compartido sus ideas deje claro la diferencia entre una emergencia y una urgencia:
  - “Una emergencia es una situación que amenaza la vida de una o varias personas o cuando un miembro de la familia está severamente herido o inconsciente, a diferencia de una urgencia que es cuando una persona se encuentra herida, pero que no compromete su vida”**Recuerda compartir la información con niñas y niños de acuerdo a su etapa de desarrollo, quienes son menores necesitarán información más básica y presentada de manera adecuada para que la comprendan.**
3. Ya que ha quedado claro la diferencia, continúen la dinámica simulando una llamada al 9-1-1 para pedir ayuda, entre todos propongan una situación de emergencia, seguidamente elijan a alguien para hacer el papel de operador (a) del 9-1-1 y otra persona será la que reporte.
4. Para esta dinámica se tomará de referencia los 5 datos clave que debes proporcionar cuando hablas a emergencias:
  - ¿Qué fue lo que paso?
  - ¿Cuántas personas involucradas ves?
  - ¿Qué lesiones aparentes observas?
  - Tu nombre completo y ubicación lo más precisa posible, algún punto de referencia, parque, banco, etc.
  - No cuelgues hasta que la persona que te atiende la llamada te lo indique



## Save the Children

**María Josefina Menéndez Carbajal**  
CEO Save the Children México

**Rosa Poiré Castañeda**  
Directora de Calidad y Asuntos Internacionales

**Mariana Valdés Riveroll**  
Directora de Alianzas Estratégicas

**Antonio Nava García**  
Director de Administración y Finanzas

**Nancy Ramírez Hernández**  
Directora de Incidencia Política

**Begoña Laviña Soriano**  
Directora de Marketing y Fundraising

**Ivonne Piedras Jiménez**  
Directora de Comunicación

**Jorge Vidal Arnaud**  
Director de Programas

**Fátima Andraca Artigas**  
Coordinadora de Programas

**Samantha Ibarra Avalos**  
**Laila Sabbagh Morales**  
**Selvia Mirtala Vargas Kotasek**  
**Eloísa Bauza Spezia**  
**Nayeli Isabel Fernández Cuxim**  
**Oscar Hernández Aquino**  
**Dorian Rafael Martínez Vadillo**  
Elaboración de contenidos

**Said Rodríguez Hernández**  
**Karen Peredo Avila**  
Diseño

**Uso de Imágenes:** Copyright © 123RF.com  
Cliente: imagenscmx  
Periodo de compra: Octubre 2019/Octubre 2020



[savethechildren.mx](http://savethechildren.mx)



SavetheChildrenMexico



@SaveChildrenMx



savethechildren\_mx



SavetheChildrenMex