

***¡Todo es mejor
si lo hacemos juntos,
en familia!***



Recoge tus juguetes.



Pregunta a tu mamá o papá cómo puedes ayudar para mantener limpia la casa.



Aprende cosas nuevas y útiles, como a lavar los platos, barrer o regar las plantas. Pregúntale a tu mamá o papá qué puedes hacer.



Habla con tus papás o tus abuelos, pregúntales cómo iban a la escuela cuando eran niños, qué materias les gustaban y cuáles no, qué comían, a dónde iban de paseo y todo lo que se te ocurra. **Será divertido.**



También puedes jugar con tus hermanos y papás a adivinar nombres de películas o programas de televisión que representen con mímica.

En esta temporada en que estamos todos en casa, los niños y niñas pueden ayudar a mantener un buen ambiente en el hogar.



TOLUCA
CAPITAL

LAS NIÑAS Y NIÑOS PUEDEN PASARLA
MUY BIEN EN CASA, EN ESTA TEMPORADA
EN QUE DEBEMOS CUIDARNOS Y NO SALIR.

Haz tus tareas escolares
lo mejor que puedas,
con ayuda de tus libros
de texto.

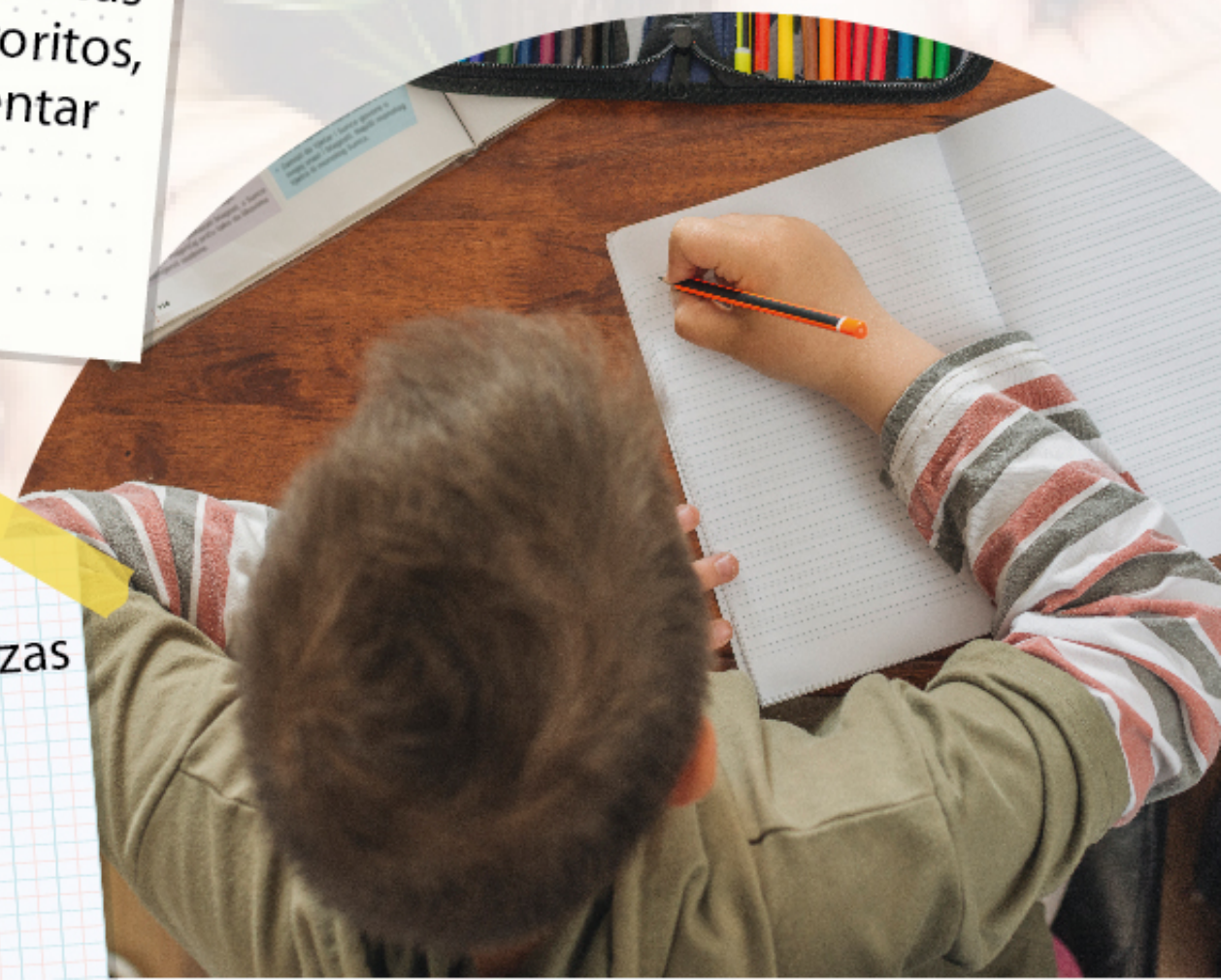
Habla por teléfono
con tus primos,
vecinos o compañeros
de la escuela.

- Lee al menos una o dos páginas cada día.
- Además de mejorar tu lectura, te vas a informar de muchas cosas.

Si ya hiciste tu tarea,
puedes dibujar a tus
personajes favoritos,
y también inventar
una historia y
dibujarla.

Diviértete con juegos
de mesa como damas
chinas, lotería o el que
tengas. Aprende a jugar
dominó o ajedrez.
Dibuja un memorama.

Arma un rompecabezas
e invita a los demás
miembros de la
familia a participar.



Los niños y niñas pueden extrañar a sus profesores y compañeros.



Esta situación es temporal, no es para siempre, pero por ahora **tenemos que cuidar nuestra salud y la de toda la familia, quedándonos en casa.**



Es normal que a veces te sientas triste o aburrido, y que ya quieras ver a tus amigos y regresar a la escuela.



Si te sientes triste o aburrido, exprésalo; puedes contárselo a alguien o hacer un dibujo que lo represente.



Puedes inventar una historia de lo que van a hacer cuando se vuelvan a ver y representarla con tus juguetes.

En esta temporada de quedarse en casa, los adolescentes y jóvenes seguramente se aburren y están impacientes pues quieren retomar sus actividades de siempre.



Sin embargo, es vital seguir las medidas preventivas, pues no estás cuidando solamente tu propia salud, sino protegiendo del contagio a toda tu familia.

Aliméntate bien, duerme lo necesario, haz ejercicio, toma un baño diario.



Participa en las tareas de la casa, ya sea haciendo limpieza, o lavando el patio, o la ropa.



Platica con tus padres y hermanos, o juega con ellos a inventar una historia, o a representar una comedia; armen rompecabezas, jueguen juegos de mesa. El objetivo es pasarla bien.





En esta
temporada de
confinamiento
en el hogar,



pueden surgir muy buenas y divertidas situaciones con toda la familia en casa, pero también conflictos.

Esto puede suceder en cualquier familia, y ya seas madre o padre, abuelo, joven, niña o niño, tienes derecho a expresarlo.

Es muy importante mantener la calma, que cada quien pueda expresar lo que siente y que todos se respeten entre sí. Muchas veces, las soluciones surgen entre todos.



Pero si creen que es algo que no pueden resolver en casa, o necesitan una orientación, **en Toluca cualquier persona que necesite ayuda** puede marcar el teléfono **722 215 25 48**, donde te comunicarán con un profesional de la psicología que te atenderá de forma gratuita.



Mamás y papás:

Debido al confinamiento en casa que debemos acatar en esta temporada, los niños y adolescentes pueden mostrarse irritados, aburridos o de mal humor. Aunque no deben tolerar faltas de respeto, es muy necesario que hablen con ellos con calma y paciencia. Recuerden que los adultos son ustedes.



- ✓ Es muy recomendable que entre todos hagan un programa de las actividades de la casa que le toca hacer a cada quien, las cuales se pueden negociar o intercambiar. Pónganlo por escrito para que a todos les quede claro.



- ✓ Consideren en qué aspectos de la vida diaria pueden mostrar cierta flexibilidad con sus hijos, como puede ser en la hora de levantarse, pero asegúrense de que se alimenten y duerman bien, hagan ejercicio y tomen un baño diario.



De ustedes depende que el ambiente en el hogar sea tranquilo, procuren dedicar tiempo a los chicos, admiren sus dibujos, señalen más sus aciertos que sus errores en las tareas de la casa.



Recuerden que **“por favor”** y **“gracias”** pueden ser palabras mágicas.