Ponte en #ModoNiñez

# YO ME QUEDO EN CASA y la pasamos bien

Guía práctica para mamá y papá de niñas, niños y adolescentes en días de cuarentena

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

NACIONES UNIDAS PERÚ

unicef

CDN30 AÑOS CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO

Sabemos que la presencia del coronavirus genera preguntas, dudas, ansiedad y temores en tus hijas e hijos. Como padre o madre debes responder a sus inquietudes y generar las condiciones para que se sientan protegidos y acompañados en el hogar.

Los próximos días constituyen un reto a tu paciencia como mamá o papá, pero tenemos la seguridad que el amor a tus hijos te ayudará a superar este desafío.

Queremos compartir contigo algunas sugerencias que contribuyan a asegurar el derecho de las niñas, niños y adolescentes y sus familias a la salud física y emocional.

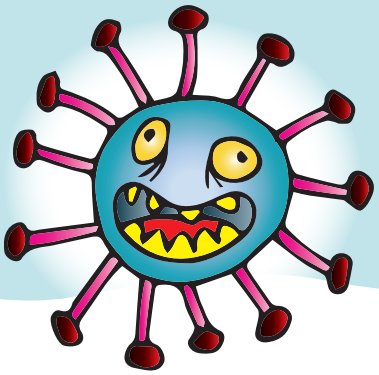
# 1. Pregunta, escucha, explica y establece reglas

- **Asegúrate que entienden lo que está pasando.** Pregúntales si saben lo que está sucediendo, qué sentimientos les produce la situación. Escucha con atención sus respuestas y explícales con sencillez y claridad aquello que no tienen claro.
- **Asegúrate que hayan comprendido porqué debemos permanecer todos en casa** y guardar distancia de por los menos un metro cuando conversamos entre nosotros.
- **Pon como regla NO NEGOCIABLE que todos deben lavarse las manos** constantemente, antes de tocar alimentos, luego de ir al baño, limpiar alguna superficie o tocar objetos de uso común, y que DEBEN EVITAR tocarse la boca, nariz y ojos. Educa con el ejemplo.
- **Enfatiza que quedarse en casa es un acto de solidaridad.** Que las medidas tomadas son para mantenerlos seguros y saludables, a ellos y sus familias.
- **Establece un orden y rutina** que ayuden a vivir en armonía a todos los miembros de la familia.
- **Fija horarios,** responsabilidades y tareas específicas.
- **Recuerda tener amabilidad y firmeza.** Construir reglas claras ENTRE TODOS reduce los malentendidos y nos ayuda a convivir mejor.
- **CREA un ambiente positivo** en casa para que todos estén bien.

# 2. Dales Tranquilidad

**Recuerda que sin importar la edad que tengan las niñas, niños o adolescentes les corresponde a mamá y papá darles tranquilidad. Es probable que en los medios de comunicación y redes sociales circule información cada vez más preocupante, coméntala con calma y aprovecha esos momentos para recordarles que:**

- **Esta situación es pasajera y,** si todos colaboramos, pronto volveremos a la normalidad.
- **El coronavirus es muy fácil de contagiar,** produce una gripe que puede ser más peligrosa que los otros tipos de gripe.



- **Alerta a cambios en su estado de salud.** Si tiene mocos o tos, tómale la temperatura, y busca información en **https://www.gob.pe/coronavirus** o **llama al 113**.
- **Los más afectados pueden ser los abuelitos** o personas que siempre deben tener mayor cuidado con su salud. Por ejemplo, los tíos que tienen problemas de corazón o que siempre están enfermos, la prima o el compañero de clases que tiene una habilidad diferente.

Al respetar las recomendaciones de las autoridades nos protegemos y protegemos a los demás.

# 3. Ponle fin al aburrimiento

¡Estoy aburrido!

Es un comentario muy común cuando los chicos y chicas se quedan muchas horas en casa. Arma un plan contra el aburrimiento y demuéstrales que, en familia y en la seguridad del hogar, también pueden vivir días muy divertidos y de aprendizaje. Recuerda incluir en tu plan:

- **Actividades físicas.** ¿Qué tal bailar o jugar bicicleta tendidos en el piso?
- **Horarios para un uso racional de la tecnología.** Pueden aprovechar este tiempo para aprender a editar videos o audios o digitalizar las viejas fotos familiares.
- **Tiempo para conversar en familia,** así cada uno puede poner un tema por día.
- **Escucha y atiende los comentarios de tu hija o hijo,** así puedes reconocer sus sentimientos. Dales un tiempo y lugar.
- **Invita a tu hijo o hija** a escucharte a ti también.

Lo que debes hacer si tienes un niño o niña menor de cinco años:

- **Continuar con la lactancia materna.** La leche de mamá es el mejor alimento y protege al bebé de diversas enfermedades.
- **Lavarte las manos antes de dar de lactar** o comer a sus niñas y niños.
- **Cubrirte con un paño desechable si toses o estornudas** mientras estás alimentando a tus hijos pequeños.
- **Identifica rápidamente si tu bebé siente hambre, sueño o miedo;** si quiere jugar o comunicarse. Recuerda que niñas y niños se sienten seguros con un adulto cariñoso y sensible que responde rápidamente a sus necesidades.

- **Asígnale a tu niña o niño un espacio limpio y seguro para que juegue.** Asegúrate que cuente con juguetes que le resulten entretenidos. Recuerda que puedes elaborarlos en casa.
- **Ten presente que los dispositivos tecnológicos no son recomendados** para niños menores de tres años.

Si tu niño o niña ya cursa la primaria ten en cuenta estas recomendaciones:

- **Conviértete en su alumno y pídele que te enseñe** cómo resolver problemas de matemáticas; jueguen a las adivinanzas sobre temas de historia; o recuerden y aprendan sobre sinónimos y antónimos.
- **Creen u ordenen su biblioteca infantil** (física o virtual) y todos los días dediquen un tiempo para leer y comentar sus lecturas.
- **Anímalos a dar rienda suelta a su creatividad.** Escribir, dibujar, pintar, crear historietas, actuar o imitar, son buenas opciones.
- **Dedíquenle un tiempo** a los juegos de mesa.
- **Disfruten juntos de una película,** de escuchar música u organizar un karaoke familiar.

¿Ya es adolescente? Toma en cuenta estos consejos:

- **Definan JUNTOS los horarios en que** podrá conversar con amigos y familiares a través de las redes sociales.
- **Acuerden los espacios y momentos en los que pueden acceder a aplicaciones telefónicas de juegos.** Aprovechen en conversar sobre los beneficios y los riesgos de la tecnología y la redes sociales.
- **Recuérdales la importancia de cumplir con las reglas Y COLABORAR CON EL PAÍS.** Diles que este es el momento de demostrar que somos buenos ciudadanos.
- **Respeta su espacio cuando quieran estar a solas.**
- **Recuérdales que cuentan contigo para lo que necesiten.**

# 4. Somos iguales, seámoslo siempre

- **Den el ejemplo.** Las personas adultas somos modelos para los chicos y chicas. Aprovechemos estos días de aislamiento para que los varones adultos de la familia también participen del cuidado del hogar y la atención de quienes por su edad, salud o habilidad diferente requieren de este apoyo o acompañamiento.
- **Rompan estereotipos a través del reparto de las tareas del hogar.** Si en casa hay niñas, niños y adolescentes involucremos a los varones en aquellas tareas tradicionalmente asignadas a las mujeres como la cocina, el lavado y la limpieza y a las chicas, en tareas normalmente asignadas a los varones como el pintado de paredes, la limpieza del auto, la reparación de muebles, etc. Así les demostraremos que mujeres y varones podemos hacer de todo si tenemos la oportunidad de hacerlo.
- **Hagan visible las necesidades de las niñas, las adolescentes y las mujeres** al momento de organizarse para enfrentar los días de cuarentena. Es un buen momento para que todos en la familia tengan en cuenta que las toallas higiénicas forman parte de los productos de primera necesidad que no pueden dejar de comprarse.
- **Situaciones de violencia en casa:** Ten en cuenta que la casa muchas veces no es un lugar seguro para las niñas niños y adolescentes. Estemos atentos a posibles situaciones de violencia por parte de los miembros de la familia. Recordemos que la violencia no es normal, no ayuda, no enseña y no debe ser tolerada.
- **Seguridad en los ambientes:** Entre todos, identifiquen los ambientes que puedan ser peligrosos para evitar el acceso, por ejemplo: escaleras sin barandas o con barandas flojas, cables expuestos, interruptores en mal estado, objetos pesados ubicados encima de manteles, muebles no empotrados, cocinas, etc.

**La Línea 100** del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables proporciona contención emocional, orientación e información en temas de violencia familiar y abuso sexual y puedes acceder desde cualquier teléfono fijo o celular durante las 24 horas del día. Contáctalos ante la sospecha o certeza de violencia emocional, física o sexual en casa o en la de algún vecino.

# # YoMeQuedoEnCasa

Haz de los días de CUARENTENA
una oportunidad para fortalecer los lazos
familiares, promover estilos de vida saludable,
y contribuir a la formación de una generación
de chicas y chicos que valoran la igualdad y el
respeto entre mujeres y varones.

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

NACIONES UNIDAS PERÚ

unicef

CDN30 AÑOS CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO