

# Consejos de Autocuidado



**Mantenga una rutina:** establecer y seguir un horario regular es clave, incluso cuando todos están en casa todo el día. Los niños deben levantarse, comer y acostarse a sus horarios normales. La consistencia y la estructura son calmantes en momentos de estrés.



**Agregue nuevas actividades:** expanda su rutina haciendo un rompecabezas o teniendo una noche familiar de juegos. Por ejemplo, las familias pueden cocinar / hornear a través de un libro de cocina favorito, encontrar una receta por internet o aprender una receta familiar favorita.



**Manténgase activo:** incorpore actividades físicas que ayuden a todos a hacer ejercicio (sin contacto con otros niños o cosas tocadas por otros niños, como equipos de juegos). Tomen una caminata familiar diaria o anden en bicicleta o hagan yoga: son excelentes maneras de dejar que los niños quemem energía y asegurarse de que todos se mantengan activos.



**Duerma lo suficiente:** dormir es muy importante para tu salud y bienestar en general. Los niños que duermen regularmente y en cantidad adecuada tienen mejor estado de ánimo, atención, comportamiento, aprendizaje, memoria y salud mental y física.



**Practique una buena nutrición:** los hábitos saludables son importantes para mantener un buen bienestar físico y mental. Una dieta bien balanceada ayuda a los niños a estabilizar su energía, mejorar sus mentes, equilibrar sus estados de ánimo, mantener un peso saludable y prevenir otras afecciones físicas y mentales. Intente limitar los bocadillos dulces y salados poco saludables haciendo que las frutas y verduras sean más atractivas.



**Sea creativo:** busque en internet listas de actividades artísticas y proyectos de ciencias; a menudo puede encontrar cosas que involucran materiales comunes que hay en el hogar.



**Limite los medios de comunicación:** mantenerse informado es importante, pero es una buena idea limitar las noticias y las redes sociales que tienen el potencial de aumentar su ansiedad. Apague el televisor y silencie o deje de seguir a los amigos que son propensos a compartir publicaciones que provocan pánico.



**Manténgase conectado:** mantenga una comunicación virtual con los demás. Mantenga su red de apoyo sólida, incluso cuando solo pueda llamar o enviar mensajes de texto a amigos y familiares. Socializar puede mejorar su estado de ánimo y le ayuda a mantenerse conectado.



**Mantenga comunicación abierta:** si se siente preocupado o nervioso por algo, hable con alguien que lo escuche y lo haga sentir comprendido y más capaz de sobrellevarlo. Se le recordará que todos tienen estos sentimientos a veces. Recuerda ... no estás solo.



**Piensa en positivo:** una excelente manera de mantener nuestras mentes alejadas de nuestras preocupaciones es enfocar nuestros pensamientos en cosas que son buenas, hermosas y positivas. Permítete soñar, desear e imaginar lo mejor que podría suceder.