



# 6 CONSEJOS EN LOS QUE PUEDES CONFIAR

## Como ayudar a los niños a lidiar con los cierres extendidos de las escuelas

**No estás solo.** Como el principal experto en infancia del mundo, les estamos proporcionando a los padres, escuelas y comunidades recursos confiables sobre el coronavirus (COVID-19) y sobre los niños que conocemos y amamos. Estos son los principales consejos para prevenir la pérdida del aprendizaje, sacándole el mayor provecho al tiempo de los niños en casa y lejos de la escuela.

- 1 Píntales el panorama.** Dale a los niños información apropiada para su edad, para que sepan qué está sucediendo y cómo los afectará.

---

- 2 Mantente en el horario.** Mantener consistentes las horas de levantarse, de ir a la cama y de las comidas les ayuda a los niños a mantener su ritmo diario y sus rutinas reconfortantes.

---

- 3 Creen planes cooperativamente.** Dale a los niños una sensación de control involucrándolos en la toma diaria de decisiones, como elegir una actividad o lo que les gustaría de almuerzo.

---

- 4 Muévanse.** Contrarresta la inactividad incorporando movimiento y ejercicio física a tu tiempo en casa - ¡determina tiempo en exteriores o hagan una fiesta de baile en la sala de estar!

---

- 5 Come bien.** Pasar mucho tiempo en casa puede llevar al aburrimiento y a unos hábitos alimenticios poco saludables, así que presta atención a la calidad de la comida e involucra a los niños en meriendas y en la preparación de alimentos saludables.

---

- 6 Prioriza el aprendizaje.** ¿Sabías que eres el primer y el mejor maestro de tus hijos? Usa los recursos escolares, los libros y las páginas web/aplicaciones educativas. Sé creativo al convertir momentos del día a día en oportunidades de desarrollo cerebral. Y más importante, ¡diviértanse aprendiendo juntos!

[savethechildren.org/coronavirus](https://savethechildren.org/coronavirus)



Save the Children®