



Actividades para realizar en casa

Quedarte en casa con tu familia,
es la mejor manera de prevenir el Coronavirus

Material para padres de familia



MANTENER RUTINAS EN CASA

Es importante que los niños y adolescentes mantengan sus rutinas, como por ejemplo: hora de levantarse, hábitos de higiene (bañarse), horarios establecidos de alimentación, horario de acostarse, entre otros.

HIGIENE PERSONAL

Se debe reforzar en los niños y adolescentes los hábitos de higiene personal (baño diario, cambio de ropa, cepillado de dientes), así como el lavado de manos con jabón (varias veces al día).



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es necesario brindar una alimentación variada y saludable que ayude a reforzar las defensas de los niños y adolescentes, pero en especial aumentar el consumo de frutas, verduras y agua segura.

ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Los niños y adolescentes deben desarrollar durante el día actividades que promuevan el aprendizaje o el desarrollo de habilidades y destrezas, tales como la lectura, juegos de matemática, manualidades, entre otros.



ESPACIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

El ejercicio y el juego son actividades que no deben faltar dentro de la rutina establecida, ya que ayuda al estado físico y mental de los niños y adolescentes.