

★ ESTAMOS JUNTOS Y SEGUROS ★

Durante momentos de estrés e incertidumbre, los niños pueden actuar de manera diferente.



Sus miedos pueden manifestarse como:

- Problemas para dormir.
- Dolores de estómago.
- Dolores de cabeza.
- Mojar la cama.
- Volverse dependientes.

Para brindarles orientación y tranquilidad, los cuidadores deben cuidar de sí mismos primero.

Un buen cuidado personal es un buen cuidado familiar.

Estos son algunos consejos para cuidar de todos los miembros de tu familia, ¡incluso tú!



● Sé tan saludable como tú puedas serlo. ●



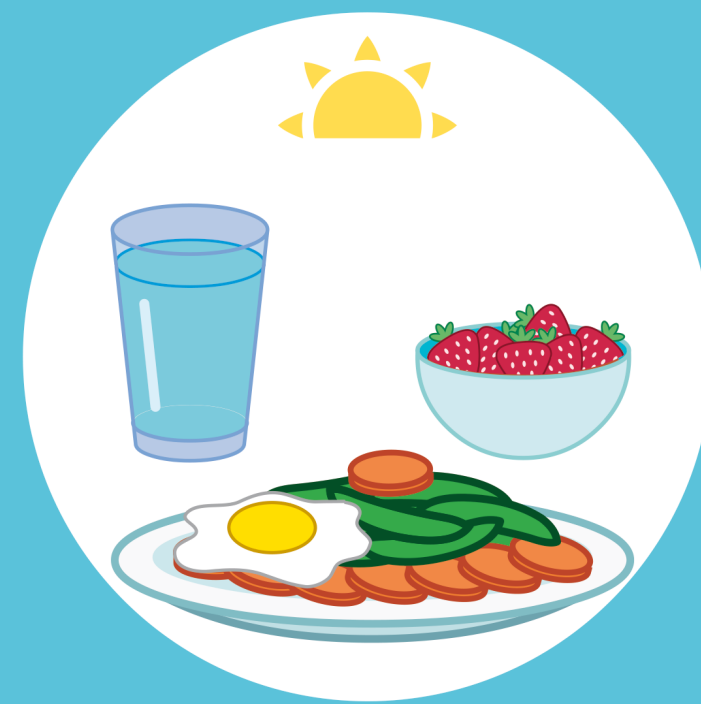
Toma mucha agua.



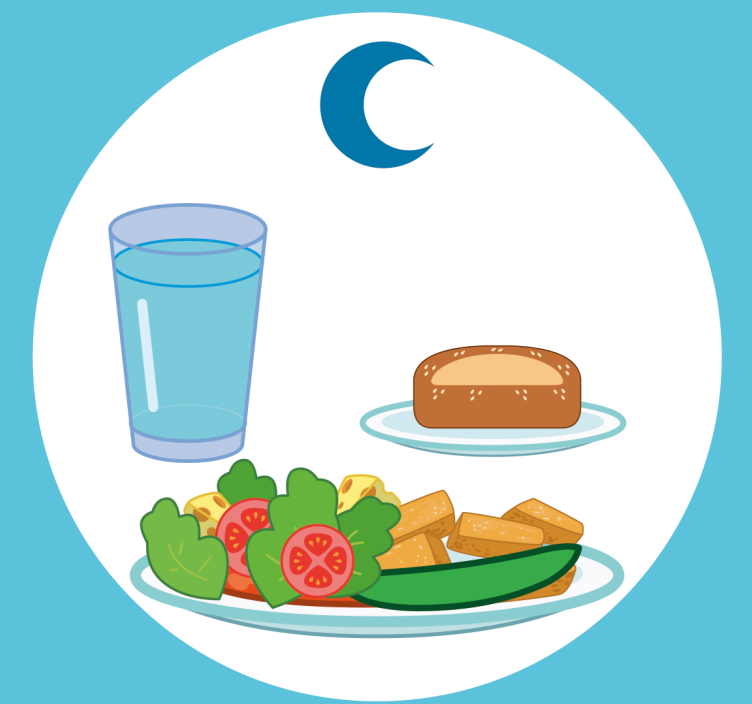
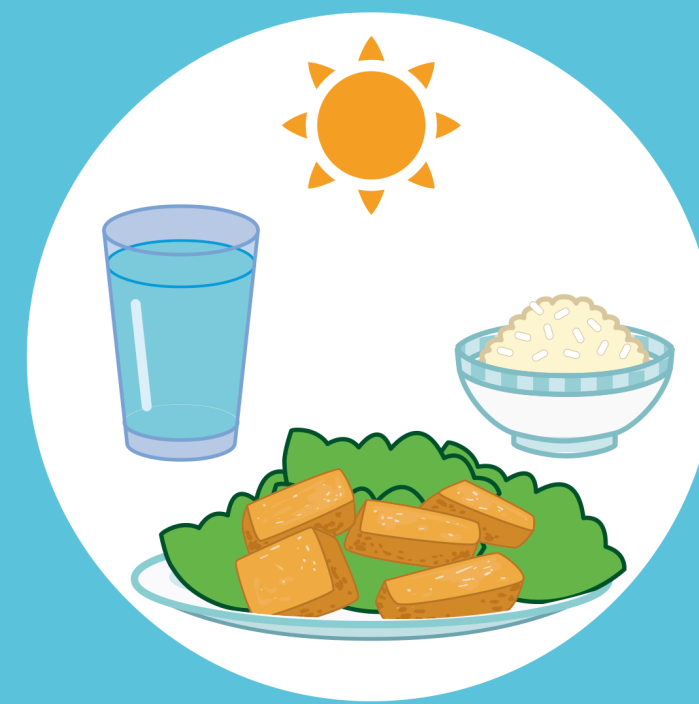
Trata de dormir al menos 7 horas por noche.



Dale un descanso a tu cerebro. Limita la cantidad de tiempo dedicado a ver noticias y redes sociales.



Consume alimentos saludables en horarios regulares.



● Toma descansos cortos con frecuencia, ¡así sea un par de minutos! ●



Respira profundamente 3 veces.



Descansa tus pies.



Ve a caminar.



Mueve tu cuerpo por lo menos una vez cada hora.



Habla con un amigo.



Escucha música, canta o baila.

Cuando nos sentimos tranquilos y capaces, podemos cuidar mejor de nuestros hijos y familias.



IMPRESIÓN Y DISTRIBUCIÓN FINANCIADAS POR:



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



Financiamiento original para este material otorgado por The LEGO Foundation