

ANTE EL COVID 19...
QUÉDATE EN CASA

CONSEJOS PARA
FAMILIAS



Ayuntamiento de Málaga

Área de Derechos Sociales, Igualdad, Accesibilidad, Políticas Inclusivas y Vivienda.

Centro Municipal de Atención a la Familia

A PAPÁS Y MAMÁS



Derrochad paciencia durante la convivencia

Evitad forzar situaciones de conflicto. La comprensión, el afecto y la paciencia serán más útiles que la intransigencia y el enfado.



Planificad rutinas diarias

Un buen inicio puede ser usar como referencia los horarios de comidas.



Estableced un acuerdo de colaboración

con un reparto de tareas y responsabilidades consensuado. Por las mañanas las tareas escolares son esenciales.



Servid de ejemplo

Seamos su ejemplo con nuestras conductas, especialmente en las recomendaciones sobre limpieza y cuidados.

A MAMÁS Y PAPÁS



Reforzad con aprobación y reconocimiento

aquellas conductas de vuestros hijos e hijas que favorezcan una adecuada convivencia, como el cumplimiento de responsabilidades y tareas.



Promoved la mediación y el diálogo

ante la aparición de conflictos. La asamblea familiar puede ser una buena manera de afrontar la mayoría de los conflictos de convivencia diaria.



Delegad responsabilidades

en vuestros hijos e hijas adaptadas a su edad y madurez.



Conectad diariamente con vuestros seres queridos

Este contacto diario favorece también las relaciones y promueve un sentimiento de seguridad y normalidad.

A PAPÁS Y MAMÁS



Jugad con vuestros hijos e hijas.

Priorizad otras opciones de ocio (juegos de mesa, lecturas, juegos de acción, retos...) por encima del ocio tecnológico, especialmente con los más pequeños de la casa.



Estableced pequeños retos

como una manera eficaz de implicar a los menores en las tareas diarias.



Fomentad la actividad física con juegos

para facilitar su realización. El ejercicio físico es fundamental.



Evitad la sobreinformación

Reducid la búsqueda de información a momentos concretos (tras el desayuno, al mediodía, tras la cena).

A MAMÁS Y PAPÁS

...y por último



**Gestionad vuestras propias
emociones**

para ser eficaces en la gestión de
las emociones de vuestros hijos e
hijas.



**Dedicad un tiempo a vosotros
(aficiones, descanso)**

ya que dedicareis mucho tiempo
del día a vuestros hijos e hijas.

Pide Ayuda

Si a pesar de todo algunas situaciones de esta convivencia forzada os resultan difíciles de gestionar o necesitáis orientación sobre algunos aspectos de la relación con vuestros hijos e hijas, podéis enviar vuestras consultas

a:

cemaif@malaga.eu



Enlaces de interés



Covid19 Cómo preparar a tu familia – KIDSHEALTH

<https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-prepare-esp.html?WT.ac=pairedLink>

COVID19 JUNTA DE ANDALUCIA

https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/paginas/Nuevo_Coronavirus.html

CONSEJOS EN PRENSA

https://elpais.com/elpais/2020/03/16/mamas_papas/1584340747_309038.html

<https://www.elmundo.es/vida-sana/familia-y-co/2020/03/22/5e71ee8afc6c83ba3c8b45c5.html>

<https://prodavinci.com/como-mejorar-la-convivencia-familiar-en-la-cuarentena-por-el-nuevo-coronavirus/>

<https://prodavinci.com/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-nuevo-coronavirus/>

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-03-24/trucos-sobrevivir-aislamiento-padres-hijos-coronavirus_2506687/

QUÉ HACER EN CASA

EN MALAGA

<https://www.malaga.eu/quedate-en-casa/>

<https://www.20minutos.es/noticia/4195102/0/coronavirus-malaga-ofrece-rutinas-para-hacer-ejercicio-fisico-en-casa-durante-el-estado-de-alarma/>

NOTICIAS

<https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/juegos-en-casa-para-ninos>

<https://www.sitly.es/blog/juegos-para-ninos-en-casa-15-ideas/>

<https://www.cadenadial.com/2020/50-planes-entretener-hijos-casa-plena-cuarentena-187522.html>

<https://www.bebesymas.com/manualidades-y-disfraces/300-manualidades-faciles-bonitas-para-hacer-ninos-casa>