

Ponte en #ModoNiñez

YO ME QUEDO EN CASA y la pasamos bien



Guía práctica para mamá y papá de niñas, niños y adolescentes en días de cuarentena



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



NACIONES UNIDAS
PERÚ



CDN 30 años
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO

Sabemos que la presencia del Coronavirus genera preguntas, dudas, ansiedad y temores en tus hijas e hijos. Como padre o madre debes responder a sus inquietudes y generar las condiciones para que se sientan protegidos y acompañados en el hogar.

Los próximos días constituyen un reto a tu paciencia como mamá o papá, pero tenemos la seguridad que el amor a tus hijos te ayudará a superar este desafío.

Queremos compartir contigo algunas sugerencias que contribuyan a asegurar el derecho de las niñas, niños y adolescentes y sus familias a la salud física y emocional.



1.

Pregunta, escucha, explica y establece reglas

- **No des por supuesto que las chicas y chicos ya saben y entienden lo que está pasando.** Pregúntales si entienden lo que sucede, qué sentimientos les produce la situación. Escucha con atención sus respuestas y explícales con sencillez y claridad aquello que no tienen claro.
- **Asegúrate que hayan comprendido por qué debemos permanecer todos en casa** y guardar distancia de por los menos un metro cuando conversamos entre nosotros.
- **Pon como regla NO NEGOCIABLE que todos deben lavarse las manos** constantemente, antes de tocar alimentos, luego de ir al baño, limpiar alguna superficie o tocar objetos de uso común, y que DEBEN EVITAR tocarse la boca, nariz y ojos. Educa con el ejemplo.
- **Enfatiza que quedarse en casa es un acto de solidaridad.** Que las medidas tomadas son para mantenerlos seguros y saludables, a ellos y sus familias.
- **Establece un orden y rutina** que ayuden a vivir en armonía a todos los miembros de la familia.
- **Fija horarios,** responsabilidades y tareas específicas.
- **Recuerda tener amabilidad y firmeza.** Construir reglas claras entre todos reduce los malentendidos y nos ayuda a convivir mejor.
- **CREA un ambiente positivo** en casa para que TODOS estén BIEN.

¿Corona...qué?!



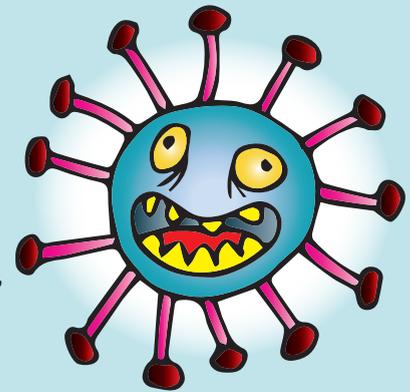
2.

Dales Tranquilidad

Recuerda que sin importar la edad que tengan las niñas, niños o adolescentes, les corresponde a mamá y papá darles tranquilidad. Es probable que en los medios de comunicación y redes sociales circule información cada vez más preocupante, coméntala con calma y aprovecha esos momentos para recordarles que:



- **Esta situación es pasajera y**, si todos colaboramos, pronto volveremos a la normalidad;
- **El Coronavirus es muy fácil de contagiar**, produce una gripe que puede ser más peligrosa que los otros tipos de gripe.
- **Los más afectados pueden ser los abuelitos**, o personas que siempre deben tener mayor cuidado con su salud. Por ejemplo, los tíos que tienen problemas de corazón, o que siempre están enfermos, o la prima o el compañero de clases que tiene una habilidad diferente.



Todos debemos respetar las recomendaciones de las autoridades para protegernos y proteger a los demás.

3.

Ponle fin al aburrimiento



¡Estoy aburrido!

Es un comentario muy común cuando los chicos y chicas se quedan muchas horas en casa. Arma un plan contra el aburrimiento y demuéstales que, en familia y en la seguridad del hogar, también pueden vivir días muy divertidos y de aprendizaje. Recuerda incluir en tu plan:

- **Actividades físicas.** ¿Qué tal bailar o jugar bicicleta tendidos en el piso?
- **Horarios para un uso racional de la tecnología.** Pueden aprovechar este tiempo para aprender a editar videos o audios, o digitalizar las viejas fotos familiares.
- **Tiempo para conversar en familia,** así cada uno puede poner un tema por día.
- **Escucha y atiende los comentarios de tu hija o hijo,** así puedes detectar sus sentimientos. Bríndales un tiempo y lugar.
- **Invita a tu hijo o hija** a escucharte a tí también.



Lo que debes hacer si tienes un niño o niña menor de cinco años:

- **Continuar con la lactancia materna.** La leche de mamá es el mejor alimento y protege al bebé de diversas enfermedades.
- **Lavarte las manos antes de dar de lactar** o comer a sus niñas y niños.
- **Cubrirte con un paño desechable si toses o estornudas** mientras estás alimentando a tus hijos pequeños.
- **Identifica rápidamente si tu bebé siente hambre, sueño o miedo;** si quiere jugar o comunicarse. Recuerda que niñas y niños se sienten seguros con un adulto cariñoso y sensible que responde rápidamente a sus necesidades.



- **Asígnale a tu niña o niño un espacio limpio y seguro para que juegue.** Asegúrate que cuente con juguetes que le resulten entretenidos. Recuerda que puedes elaborar estos juguetes en casa.
- **Ten presente que los dispositivos tecnológicos no son recomendados** para niños menores de 3 años.



Si tu niño o niña ya cursa la primaria ten en cuenta estas recomendaciones:

- **Conviértete en su alumno y pídele que te enseñe** cómo resolver problemas de matemáticas; jueguen a las adivinanzas sobre temas de historia; o recuerden y aprendan sobre sinónimos y antónimos.
- **Creen u ordenen su biblioteca infantil** (física o virtual) y todos los días dediquen un tiempo para leer y comentar sus lecturas.
- **Animalos a dar rienda suelta a su creatividad.** Escribir, dibujar, pintar, crear historietas, actuar o imitar, son buenas opciones.
- **Dedíquenle un tiempo** a los juegos de mesa.
- **Disfruten juntos de una película,** de escuchar música u organizar un karaoke familiar.

¿Ya es adolescente?
Toma en cuenta estos
consejos:



- **Definan juntos los horarios en que tu hija o hijo** podrá conversar con amigos y familiares a través de las redes sociales.
- **Acuerden los espacios y momentos en los que pueden acceder a aplicaciones telefónicas de juegos.** Anímalo a organizar juegos grupales que pongan a prueba sus conocimientos de matemáticas, literatura, historia o ciencias.
- **Recuérdales la importancia de cumplir con las reglas Y COLABORAR CON EL PAÍS.** Dile que este es el momento de demostrar que es un buen ciudadano o ciudadana.
- **Respeta el tiempo cuando quieran estar solos.**
- **Recuérdale que cuenta contigo para lo que necesite.**



4.

Somos iguales, seámoslo siempre

Aprovechemos estos días, para promover la igualdad entre chicas y chicos, y que los varones de la familia asuman responsabilidades permanentes en el cuidado del hogar. ¿Cómo hacerlo?



Aquí te damos algunas ideas:

- **Den el ejemplo.** Las personas adultas somos modelos para los chicos y chicas. Aprovechemos estos días de aislamiento para que los varones adultos de la familia también participen del cuidado del hogar y la atención de quienes por su edad, salud o habilidad diferente requieren de este apoyo o acompañamiento.
- **Rompan estereotipos a través del reparto de las tareas del hogar.** Si en casa hay niñas, niños y adolescentes involucremos a los varones en aquellas tareas tradicionalmente asignadas a las mujeres como la cocina, el lavado y la limpieza y a las chicas, en tareas normalmente asignadas a los varones como el pintado de paredes, la limpieza del auto, la reparación de muebles, etc. Así les demostraremos que mujeres y varones podemos hacer de todo si tenemos la oportunidad de hacerlo.
- **Hagan visible las necesidades de las niñas, las adolescentes y las mujeres** al momento de organizarse para enfrentar los días de cuarentena. Es un buen momento para que todos en la familia tengan en cuenta que las toallas higiénicas forman parte de los productos de primera necesidad que no pueden dejar de comprarse.
- **Ejerce vigilancia frente a la violencia** que suele afectar especialmente a las niñas, las adolescentes y las mujeres jóvenes y adultas. Cuando el entorno familiar es machista, la casa es un lugar peligroso para las mujeres de todas las edades. Es importante saber que es la mejor forma de enseñarle a chicas y chicos que la violencia no es normal, ni tolerable.

La Línea 100 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables brinda contención emocional, orientación e información en temas de violencia familiar y abuso sexual, y puedes acceder desde cualquier teléfono fijo o celular durante las 24 horas del día. Contáctalos ante la sospecha o certeza de violencia emocional, física o sexual en casa o en la de algún vecino.

Haz de los días de CUARENTENA
una oportunidad para fortalecer los lazos
familiares, promover estilos
de vida saludable,
y contribuir a la formación de una
generación de chicas y chicos
que valoran la igualdad y el respeto
entre mujeres y varones.

