

# VACACIONES

## EN CUARENTENA

*Pese a la cuarentena, en periodo de vacaciones hay que **"cambiar las rutinas"**, enfocándolas al esparcimiento y a compartir en familia. Intenta realizar actividades que te permitan sentir que estos días son diferentes a los anteriores, pero sin descuidar tus propias obligaciones laborales.*

**Dejamos para ustedes algunas sugerencias que esperamos les sirvan:**

- 01** Si hay más de un adulto en casa organicéense como equipo, y distribuyan las tareas de la casa de forma equitativa.
- 02** Establezcan un sistema turnos que les permita alternar el cuidado de los menores con el cumplimiento de las obligaciones laborales de cada uno/a.
- 03** Organicen los tiempos para comidas, ocio, ejercicio físico o trabajo, le ayudará disminuir la sensación de descontrol.
- 04** Si es un hogar monoparental, conversa con tu/s hijo/s o hija/s para llegar a un consenso y distribuir qué parte de la jornada se dedica al trabajo y cuál al esparcimiento.
- 05** Recuerda tu propia infancia y encontrarás que alternativas como el bachillerato o juegos de mesa, disfraces, gymkanas, manualidades, entre otros, pueden ser buenos aliados.
- 06** Involucra de manera lúdica y divertida a los niños/as en las diferentes tareas de la casa, por ejemplo, cocina saludable.
- 07** Realiza ejercicios de relajación con niños/as: ayudará a reducir la ansiedad que también presentan los más pequeños/as, especialmente debido al confinamiento.
- 08** La televisión o internet pueden ser un buen distractor en la medida en que el contenido al que tienen acceso los menores es supervisado.
- 09** Establece horarios para el uso de las pantallas y asegúrate de reservar momentos para compartir entre todos los miembros del hogar.



#UTalcacontigo

Le recomendamos visitar el sitio <http://www.crececontigo.gob.cl/> donde encontrará material y orientaciones para el desarrollo de actividades con niños y niñas, según su edad.