



¡HOLA!
quiero compartirte unos
CONSEJOS para
trabajar **DESDE CASA**
y manejar el stress.

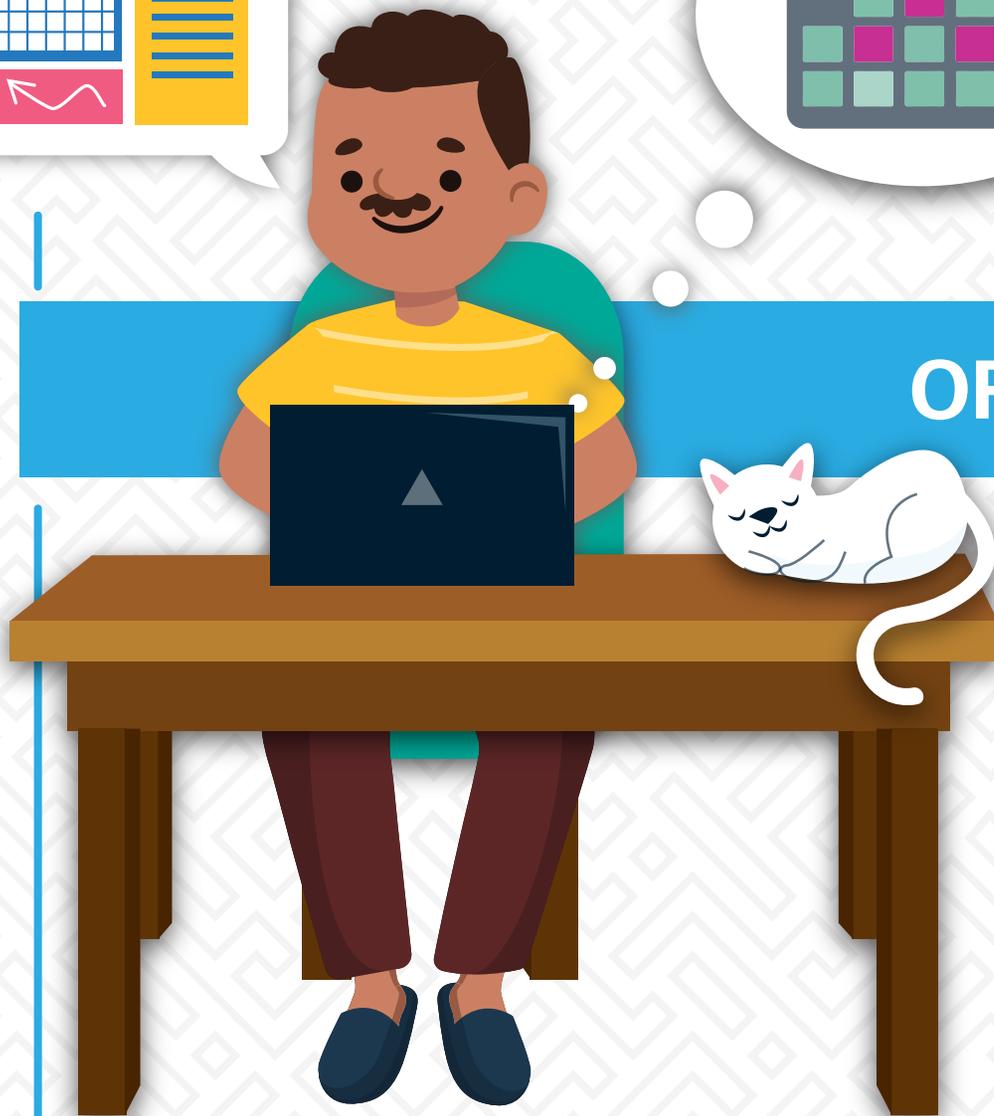
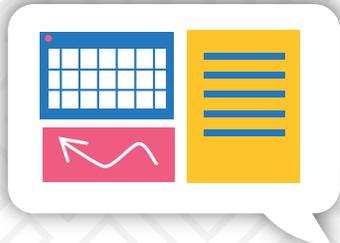


Trabajar **DESDE CASA** y atender a los niños con sus

CLASES Y TAREAS

puede significar un **RETO** para muchos padres y madres.

Te ofrezco algunas **IDEAS:**



ORGANIZA TU AGENDA

Define un **HORARIO ESPECIAL** de trabajo con tu supervisor, que te **PERMITA** realizar todas tus actividades.

“Esta es una adaptación de Costa Rica de las fichas originales elaboradas por UNICEF Venezuela”



CONVERSA EN FAMILIA

Explícale a los niños y niñas que **NO** están de **VACACIONES.**

Los papás deben trabajar y los niños tienen que estudiar.

Trabajar en **EQUIPO** hará que la dinámica funcione.

“Esta es una adaptación de Costa Rica de las fichas originales elaboradas por UNICEF Venezuela”



DEFINE UNA RUTINA

Organiza tu día para que puedas **TRABAJAR** y **AYUDAR** a tus hijos con las tareas escolares y, cuando sea posible, promueve la **AUTONOMÍA**

“Esta es una adaptación de Costa Rica de las fichas originales elaboradas por UNICEF Venezuela”

TEN EN CUENTA: En este momento, el cuidado y la **tranquilidad emocional de tus hijos**, son más importantes que el rendimiento académico.



PIDE APOYO

Si los abuelitos están en casa,
PÍDELES que te ayuden
con las **TAREAS** de los niños.

Así, tanto los abuelitos como
los niños se **DISTRAERÁN**
en esta cuarentena.



MANEJA LAS TENSIONES

Procura que tus tensiones
NO AFECTEN a tus hijos.

Realiza **PAUSAS** para relajarte
durante el día: lee un libro,
mira televisión o haz ejercicio.

“Esta es una adaptación de Costa Rica de las fichas originales elaboradas por UNICEF Venezuela”

TEN EN CUENTA: Los niños no deben **sobrecargarse de actividades** y no se les debe sobre exigir a los padres el acompañamiento de esas tareas.



DEDÍCALES TIEMPO

Disfrutar del tiempo en **FAMILIA** les ayudará a mantener la **ARMONÍA** y **EQUILIBRIO** en el hogar.

De ser posible dedica los **FINES DE SEMANA**, a tu familia.

“Esta es una adaptación de Costa Rica de las fichas originales elaboradas por UNICEF Venezuela”



¡NO TE DESCONECTES!

Mantener el **CONTACTO**
con amigos y familiares,
permitirá que la cuarentena
sea más **SENCILLA** y
LLEVADERA.

“Esta es una adaptación de Costa Rica de las fichas originales elaboradas por UNICEF Venezuela”

#YoMeQuedoEnCasa

