

# COVID-19

## Consejo del Día

### Mecanismos de afrontamiento infantil

*Las ideas para ayudar a sus hijos a enfrentar los cambios que están ocurriendo incluyen:*

- *Cree una nueva rutina normal: cree un horario diario para los niños en el hogar que incluya tiempo de aprendizaje y actividad física agradable*
- *Sea un modelo a seguir para su hijo y demuestre hábitos saludables como una dieta saludable y actividad física constante*
- *Dele tiempo a su hijo para mover su cuerpo. El distanciamiento social no significa que su hijo no pueda jugar en el patio, caminar o andar en bicicleta. Asegúrese de estar monitoreando a sus hijos para que sigan las pautas de distanciamiento social durante su tiempo de actividad.*
- *Considere el enlace adjunto para un libro de actividades para trabajar a través de desastres como COVID — 19 para niños de 3 a 10 años.* [https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/documents/RW\\_Coping\\_After\\_a\\_Disaster\\_508\\_SP.pdf](https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/documents/RW_Coping_After_a_Disaster_508_SP.pdf)

