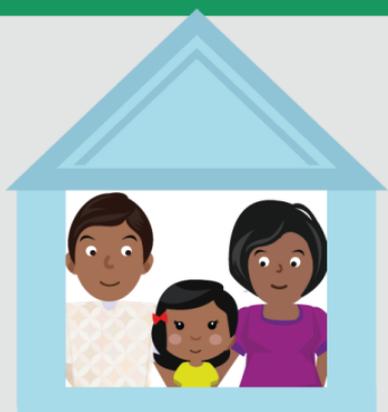


# ¿Cómo se puede nutrir la espiritualidad de los niños y las niñas y sus reflexiones éticas durante el toque de queda de COVID-19?



Crea espacios en tu hogar y con tu familia para conectarse entre sí a través del juego, la lectura o la narración de cuentos, incluye la ayuda de los niños y las niñas en actividades como cocinar, limpiar, cultivar un huerto y otros.

Planea un período de tiempo para dedicarlo exclusivamente a tus hijos/hijas. Escúchalos con empatía y presta atención a su comunicación no-verbal. Preguntas y escucha sus miedos, alegrías y frustraciones. Responde con amabilidad y comprensión.

Fomenta la gratitud por las cosas importantes en la vida: estar juntos, tener salud, poder ver a familiares y amigos en línea, poder reír, ser capaces de hacer cosas bondadosas por los otros, y ayudar a alguien a sentirse mejor. Preguntas a tus hijos/hijas por qué están agradecidos y comparte por qué tú estás agradecido.



Ayuda a los niños y a las niñas a comunicarse con familiares y amigos por teléfono, chats o redes sociales. Cuando esto no sea posible, recuérdales sobre algunas de las actividades realizadas con esos familiares y amigos, y estimula a tus hijos/hijas a hablar sobre lo que les gusta compartir con ellos. Inspira a los niños y a las niñas a que hagan dibujos para familiares y/o les escriban mensajes que puedan compartir con ellos en línea o después de la pandemia.

Encuentra alegría y positividad en los grandes y pequeños momentos de la vida diaria.

Muestra a través de ejemplos positivos la importancia de comer sano y mantener una higiene correcta. Explica la necesidad del distanciamiento físico, cuidado mutuo y respeto al planeta.



# ¿Cómo se puede nutrir la espiritualidad de los niños y las niñas y sus reflexiones éticas durante el toque de queda de COVID-19?

Compartan las tareas del hogar, apropiadas para la edad de los niños y las niñas, y juntos mantengan el ambiente del hogar limpio y organizado.



Estimula a todos en la familia a hablar sobre cómo se siente cada uno y sugieran ideas sobre cómo pueden apoyarse mutuamente. Esto podría hacerse a una hora determinada todos los días.

Si es posible, coman juntos los alimentos en familia, y aprovechen este tiempo para tener conversaciones positivas y ligeras, sin quejarse ni regañar a los niños y las niñas.



Crea momentos para que los niños oren, y/o mediten y/o participen en actividades de atención plena.



Habla sobre la situación actual. La información sobre COVID-19 es a veces abrumadora. Establece un diálogo con tus hijos para comprender lo que saben sobre el COVID-19 y cómo se sienten al respecto para aclarar cualquier malentendido o preocupación que puedan tener. Pueden dibujar, hablar o representar lo que saben y cómo se sienten. Tú también puedes compartir con ellos lo que sabes y cómo te sientes, sin que sea abrumador para los niños y niñas y les ayude a liberar el estrés o la ansiedad. Consulta los recursos de UNICEF para obtener más información.

Motiva a los niños y las niñas a responder a la situación actual haciendo algo simple por su comunidad. Por ejemplo, si es posible, compartan alimentos y recursos con los miembros de la comunidad, especialmente con aquellos que son vulnerables mientras están activadas las restricciones.

