



## Actividades con los niños

**Si te preguntas cuáles actividades puedes realizar con tus hijos o niños durante la cuarentena, aquí te compartimos algunas ideas** útiles para compartir con los pequeños de la casa:



**Colorear:** es una de las mejores formas de ayudarles a entretenerse, si quieres puedes imprimir dibujos de sus personajes favoritos para ayudarles a recrearse.



**Cocina con tus hijos:** a los niños les encanta las nuevas experiencias, puedes aprovechar este tiempo para crear recetas deliciosas y nutritivas.



**Nuevas lecturas:** si tus hijos están aprendiendo a leer, esto les ayudará a mejorar su lectura, además que podrás compartir tiempo de calidad con ellos.



**Ayudar en las tareas domésticas:** hacer estas actividades puede enseñarles a tus hijos a adquirir conciencia de la importancia de que todos ayuden en casa. Si quieres comienza con ponerlos a recoger su habitación o a que te ayuden con el lavado de los platos.



**Ejercicio físico:** es importante que tus hijos mantengan actividad física durante estos días, puedes hacer clases de baile o aeróbicos con ellos.



**Videos educativos:** aunque la mayoría de los jardines y colegios enviaron tareas o trabajos para los niños, puedes complementar enseñándoles videos educativos, de esta forma podrán aprender de una manera diferente y entretenida.



**Visitas digitales:** otro de los planes para hacer en familia puede ser visitas digitales a museos o bibliotecas, puedes buscar cuáles son los lugares que están dando visitas guiadas online.



Es importante que respondas y aclares todas las dudas que tus hijos puedan tener sobre el coronavirus y sobre los cambios que han tenido en sus rutinas debido a esto, por eso, te recomendamos que los ayudes con el manejo de sus temores, que les expliques que estas medidas son para su bien y el de los demás.



Evita que tus hijos participen de las conversaciones de adultos sobre la enfermedad, mejor enséñales cómo se pueden proteger a ellos mismos y a los demás habitantes de la casa.