

MANTENGA A LOS NIÑOS A SALVO Y OCUPADOS

MODELOS DE ACTIVIDADES

Es posible que su rutina, sus planes anuales como las vacaciones e incluso sus finanzas hayan cambiado debido a la COVID-19.

Todos estamos atravesando este territorio inexplorado juntos, *un día a la vez*. Con todas estas consideraciones, ¿cómo es además proteger a los niños contra el abuso sexual de menores? Quizás tenga que ir a trabajar sin su guardería habitual disponible o tal vez esté en casa con sus hijos y

necesite adaptarse para encontrar actividades seguras para ellos mientras usted trabaja.

Cuando piense en posibles soluciones, es importante considerar los tres principios fundamentales para minimizar la posibilidad de abuso: evitar el aislamiento, asegurarse de que las situaciones sean interrumpibles y establecer expectativas. Intente pensar en estos principios mientras hace planes para sus hijos.

Este es un modelo de calendario diario de actividades que puede adaptar para mantener a sus hijos a salvo y ocupados:

- 8 A. M.:** *¡Comience bien el día! Prepárese para pasar el día.*
- 9 A. M.:** *Prepare el desayuno: ¿de qué maneras pueden sus hijos ayudarlo a preparar el desayuno según sus edades?*
- 10 A. M.:** *Lean un libro y pídale que escriban resúmenes diarios de sus impresiones sobre el libro. ¿Algún tema de conversación que pueda usar de lo aprendido que se relacione con la vida real? Pídale que lean en espacios comunes que puedan observarse o en su habitación con la puerta abierta.*
- 11 A. M.:** *¡Tomemos un poco de aire fresco! Consigan tiza y dibujen en la acera o jueguen al tejo. Juegue juegos de jardín como patear la lata o red rover, red rover. Saquen malezas, conviértanlo en un juego, ¿quién puede recoger más? Revise esta [idea de Bingo de la naturaleza](#) de Alliance for a Healthier Generation.*
- 1 P. M.:** Almuerzo
- 2 P. M.:** *Hora del diario: pídale a sus hijos que anoten cómo se sienten, qué los entusiasma y qué los estresa. Para los niños mayores que prefieren las aplicaciones, revise la [aplicación Mood Meter](#).*
- 3 P. M.:** *Jueguen juegos de aprendizaje en línea si tienen acceso a internet. [NetSmartz](#) es un recurso excelente para enseñar a los niños sobre la seguridad en Internet de manera divertida. ¿No tienen Internet? No hay problema, jueguen el [juego ¿Qué harías si...?](#), trabajen en un rompecabezas o hagan artesanías.*
- 4 P. M.:** *Pongan música para una fiesta/concurso de baile.*
- 5 P. M.:** *Conéctense con familiares y pregúntenles cómo fue su día. ¿Alguien parece sentirse mal? ¿Algún altibajo en el día que deseen compartir? Si convierte esto en un hábito, le resultará más fácil saber si hay algún problema.*
- 6 P. M.:** Cena
- 7 P. M.:** *Construyan un fuerte en la sala de estar y miren una película antes de acostarse.*

Todos los niños son diferentes, algunos pueden disfrutar más de la lectura, mientras que otros quizás prefieran estar afuera. Sea flexible, use lo que le sirva de la lista anterior y agregue lo que funcione mejor para su familia.

**UTILICE ESTE ESPACIO PARA PROPONER OTRAS IDEAS
DE ACTIVIDADES SEGURAS CON SUS HIJOS.**

"Descubrí que el uso de un cronograma nos ayuda a pensar en ideas nuevas que quizás no consideramos antes. Además, mi hijo tiene la edad suficiente para proponer su propio cronograma y después hablamos de lo que planeó. De esta manera, puede practicar y aprender a tomar decisiones y administrar el tiempo".

- Gwen B., mamá

Contenido suministrado por Darkness to Light. Para obtener más información o capacitarse para prevenir, reconocer y reaccionar con responsabilidad ante el abuso sexual de menores, visite www.D2L.org.