



**Siempre Listos Unidos en CASA**

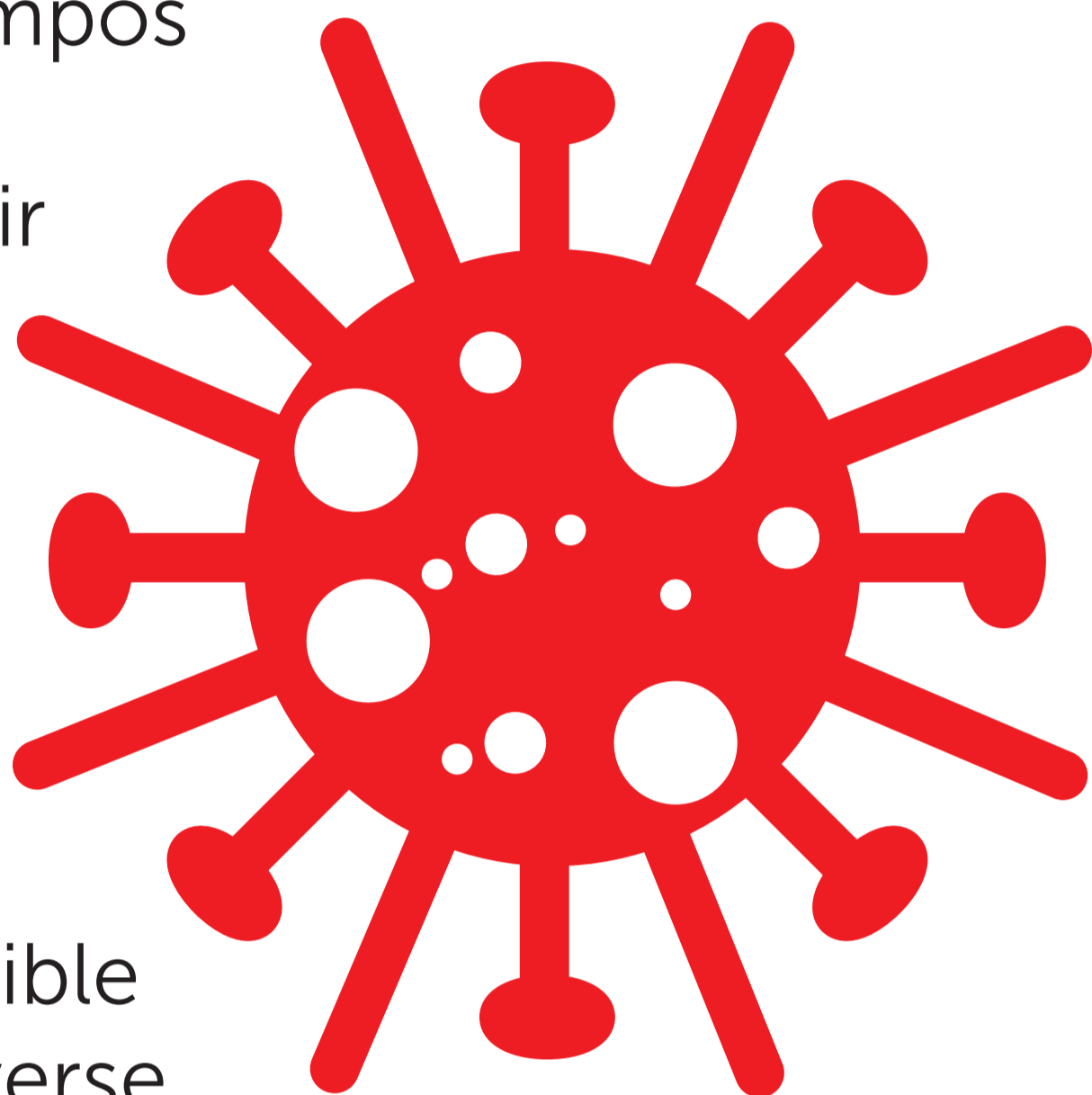
## #2 Buenas Prácticas

### Convivamos juntos en tiempos del COVID-19

Ayudas para mejorar la convivencia

**1** Establezca una rutina con tiempos para comer, jugar, estudiar y compartir con la familia.

**2** Salga al patio o al corredor de la casa si es posible a tomar aire o moverse.



Converse como se siente, y **5** pregunte a sus hijos y familiares sobre sus sentimientos.

Limite la información **4** fatalista, no se exponga a las noticias trágicas.

**3**

Hable con amigos mediante mensajes o video llamadas, las personas independientemente de sus edad necesitan estar en contacto con sus iguales

Debemos explicarles a los niños, niñas y jóvenes lo que requerimos con calma y respeto, mostrándoles nuestro apoyo, para que ellos puedan controlar su enojo, tristeza o cualquiera que sea su necesidad.

La violencia intrafamiliar es mas común de lo que se imagina. Debemos ser gentiles, amables, pacientes y tolerantes con todas las personas. El hacinamiento hace que estemos más susceptibles a sentirnos mal, a estar agresivos. Debemos atender las necesidades afectivas y de escucha de los demás.

Debemos mantener una rutina saludable de movimiento para propiciar una buena salud física y mental. El ejercicio ayuda a liberar tensión y hace que las personas se sientan mejor consigo mismas.



Tenemos que estar vigilantes para que no se tolere, minimice, justifique o invisibilice la violencia contra ninguna persona.

La violencia mata.

Si necesita ayuda o realizar una denuncia llame al

**9-1-1**



Recuerde que ser miembro del Movimiento Guía y Scout significa ser un buen ejemplo en todo momento: Sé un buen ejemplo siempre. Mantengamos una actitud positiva, esto nos permitirá asumir nuevos retos y explorar nuevas posibilidades.



Si tiene alguna consulta o sugerencia sobre las acciones propuestas, contáctenos a [desarrollo@siemprelistos.org](mailto:desarrollo@siemprelistos.org)