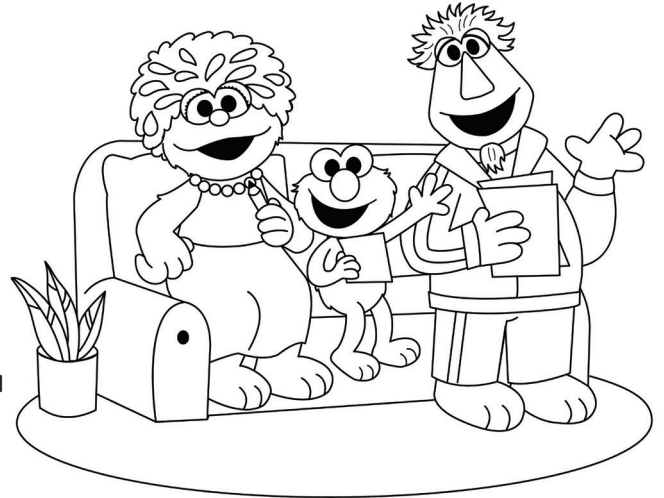


Momentos de alegría

A veces, practicar el cuidado personal es la mejor manera de defenderse, y de oponerse a la injusticia. ¡Las familias pueden enfatizar el autocuidado personal *juntas*! A continuación, van a encontrar varios momentos en familia. Recórtenlos y úsenlos para pasar un rato en familia.



BUENO PARA UN CUENTO

Intenten mantener algunas rutinas sencillas, como leer un libro con su niño en edad preescolar antes de dormir, o jugar un juego de mesa con su niño en edad escolar después de la cena.

BUENO PARA UN CHISTE

Diviértanse en familia. No solo les ayudará a levantar el ánimo, sino que también les recordará a todos lo más importante: ¡pasar un rato juntos!



BUENO PARA UN ABRAZO EXTRA-GRANDE

No están solos. A veces es difícil seguir con esperanza cuando tienen que lidiar con desafíos. Recuérdense mutuamente que comparten mucho amor.

BUENO PARA 20 MINUTOS DE BAILE

¡El movimiento físico es genial para aliviar el estrés! Tómense de la mano y bailen al ritmo de su canción favorita. Vean quién tiene los mejores movimientos.

BUENO PARA UN GRITO

Cuando las emociones son fuertes, escuchen las preocupaciones que los niños puedan compartir y háganles saber que ustedes entienden por qué se sienten preocupados o con miedo.

BUENO PARA UNA CARA CHISTOSA

Una cara chistosa puede aliviar la tensión y ayudar a sus niños (y a ustedes mismos), a recordar que pueden jugar y disfrutar su tiempo juntos.

BUENO PARA UNA CANCIÓN

La música les puede ayudar a ustedes y a sus niños a expresar las emociones. Animen a su niño a elegir su canción favorita para cantar juntos, o canturrear una canción que tenga importancia para ustedes.