



Familias Buena Onda – Mensajes de texto

Familias que cuidan su salud y bienestar físico:

Distanciamiento físico

Mensaje 1: Conservar la distancia física entre personas contribuye a detener la propagación del COVID-19 y es una manera de cuidarnos en familia

Mensaje 2: En la calle o en el transporte público, cuidémonos manteniendo una distancia de dos metros de los demás, inventemos un saludo cordial, pero sin contacto físico

Mensaje 3: En familia aprendemos a cuidarnos y estamos atentos a guardar la distancia física y compartimos nuevas formas para relacionarnos con maestros y compañeros

Uso de tapabocas

Mensaje 1: El COVID-19 se propaga de persona a persona a través de las gotas que salen de nariz o boca de alguien infectado. Usar tapabocas nos protege del contagio

Mensaje 2: Aprendamos en familia a usar el tapabocas: ponerlo y quitarlo de las tiras, cubrir nariz, boca y mentón, cambiarlo cuando esté húmedo o visiblemente sucio

Mensaje 3: En familia nos cuidamos y cuidamos a otros. Usemos el tapabocas en casa durante períodos cortos para entrenar el uso y comentar el beneficio que aporta a todos

Lavado de manos

Mensaje 1: Lavarse las manos frecuente y adecuadamente es una manera poderosa de detener la propagación del COVID-19. Así nos cuidamos en familia

Mensaje 2: Aprendamos en familia a realizar un lavado de manos adecuado después de llegar de la calle, toser, estornudar, sonarse, jugar, ir al baño o comer

Mensaje 3: El correcto lavado de manos es un aprendizaje para toda la vida. Será divertido si al hacerlo cantamos, narramos una historia corta o contamos hasta 20

Alimentación saludable

Mensaje 1: Tener una alimentación saludable es necesario para toda la familia. El desarrollo físico y del cerebro de niñas y niños depende de los nutrientes que consuman

Mensaje 2: Nos cuidamos en familia cuando comemos frutas, verduras, granos, huevos y otros alimentos, y evitamos productos con exceso de azúcar, sal o grasas



Mensaje 3: La nutrición es la base para mantenernos saludables. Comer en familia, preparar los alimentos juntos, y tener horarios fijos son formas de cuidarnos y unirnos

Sueño

Mensaje 1: Dormir bien protege nuestro corazón, memoria, imaginación y creatividad; es importante para que el sistema inmune se regenere y prevenga enfermedades

Mensaje 2: Cuidemos nuestros hábitos para dormir: acostémonos y levantémonos a la misma hora, dejemos lejos los aparatos electrónicos, limitemos las siestas en el día

Mensaje 3: Dormir mal nos afecta a nivel físico y psicológico, nos sentimos cansados, de mal genio, nuestra concentración disminuye, cuidemos nuestro sueño y descanso

Actividad física

Mensaje 1: La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades y promueve un estado de ánimo positivo. También favorece el desarrollo saludable de niñas y niños

Mensaje 2: Hacemos actividad física en familia al bailar, limpiar la casa, saltar lazo, lanzar o patear un balón o jugar golosa

Mensaje 3: Realizar actividad física aporta a mantener una sensación de bienestar en familia. Estirarnos como gatos nos ayuda a reducir la tensión muscular y mental

Conversar sobre COVID 19 – Fuentes confiables de información

Mensaje 1: A diario circula información falsa sobre el contagio y cura del COVID-19. Tener información verídica es fundamental para saber cómo protegernos

Mensaje 2: Obtendremos información confiable acerca del COVID 19 al llamar a la línea 192 desde un teléfono celular o consultando la página www.coronaviruscolombia.gov.co

Mensaje 3: La información falsa hace que las personas descuiden las acciones de protección y sean más vulnerables al contagio y al estrés, consulta fuentes confiables

Conversar sobre COVID 19

Mensaje 1: Es importante responder a las preguntas que tengan las niñas y los niños acerca del COVID, así como entender y resolver sus preocupaciones

Mensaje 2: En familia hablamos sobre el COVID, respondemos las dudas de niñas y niños, aclaramos información, evitamos noticias alarmistas y brindamos seguridad

Mensaje 3: En familia nos cuidamos porque sabemos que estar bien informados nos ayuda a actuar con mayor tranquilidad y efectividad frente al COVID-19



Conversar sobre COVID 19: Mensajes claves a transmitir

Mensaje 1: La pandemia del COVID 19 cambió las rutinas que llevábamos, nos planteó múltiples retos e hizo que priorizáramos el cuidado de la vida y la salud

Mensaje 2: Mensajes claves para mantener nuestra salud: conozcamos y reduzcamos los riesgos de contagio, protejámonos y protejamos a los demás, mantengámonos positivos

Mensaje 3: Tengamos en cuenta que la pandemia ha sido también una oportunidad para aprender a cuidarnos, a cuidar de otros y del ambiente en que vivimos