



unicef 

REKÜLUWAM KOM PU PICHIKECHE TAÑI LELIWAM TRAFKINTUN ZUGU

*APOYANDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS A
ENFRENTAR LOS CAMBIOS*

KIMAM PU ÑUKE KA PU CHAU
EGU KAMAÑPELU MÜLELU
CORONA VIRUS KUTRAN

*ORIENTACIONES PARA PADRES, MADRES Y OTROS CUIDADORES
EN TIEMPOS DE COVID-19*

© Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF)

Fachi chillka elugei ñi niewal kom pu UNICEF ñi trokiñ mülelu ta América Latina ka mülelu Caribe mapu tañi küme wüzpüyal fill pu lof, pu reñma, küzaukelu ta lawentuchepelu ka chillkatuwün zugu meu ka kom pu fücha che kamañtupelu kom pu pichikeche zomo kam wentru gele rume.

Fachi chillka zuamniei ñi inayal nütram chumül mülele ñi nütramtual feichi corona virus kutran ñi küme ka ñochi allküwal, ka kimniegeai ta chem inazuamtuniepei ta pu pichikeche wentru kam pichi zomo petu tremu.

Fachi chillka zeumagei feichi We Trepelu Pichikeñma ka leligei feichi Kamañtulu Pichikeche trokiñ, wentru kam zomo ka chillkatuwün (Kakeume ka Konkünulu Pichikeche ka Llazagepelu).

Fachi chillka rulpazuguei feichi chillka Kelluntun pu pichikeñma zomo kam wentru ñi puñmaniepelu trafkinzugu. Kimam pu chaugelu, ñukegelu ka inei kamañtupelu mülen mu Covid19 kutran.

UNICEF trokiñ wichu tripai keñan mülele weza aztugen fachi rulpazugun fachi chillka. UNICEF ka eluwelayai rüfkünun feichi zugu, ellka mupin kam lifgen ñi feipin kam norgen feichi rulpazugun chillka. Mülele lelikawün fachi rulpazugun meu zoileai ta winka zugun chillka zeuman.

Coordinación editorial
Patricia Núñez
Oficial de Desarrollo Infantil Temprano

Ilustración de la página 6
Sol Díaz

Diseño gráfico y diagramación
MOKA.Diseño

Ciudad de Panamá, abril 2020

Rume matu trafkintukei ta zugu. Kom che wentrü kam zomo, zoilei ta ñukegelu, chaugelu kam kake kamañpelu weche, kom feichi zugu trafkinturkei fill antü, ka mülepei afküzuam ka llükan chem mülepeam ta ka antü. Zoi pichikehegelu, allmüñ llazagelu kam negümpenolu ka we zugu meu konküleigün ka inazuamleigün petu we zugu ñi mülen.

Todo está cambiando muy rápido. Para todos y todas, especialmente para madres, padres y otros cuidadores, esto ha generado cambios en el día a día y seguramente preocupaciones y miedo a lo que puede pasar en el futuro. Para los niños y niñas pequeños, con o sin discapacidad, también es una situación nueva y se dan cuenta que algo está pasando.

Kom pu pichikeche inazuamtuleigün mülen mu kake zugu ñi wall meu ka inazuamküleigün ñi pellkentun pu fuchakeche, welu kom feichi zugu zoi küme kimlaigün ñi chumgechilen feichi zugu fei meu kai rume fiñmauküleigün ka llükanküleigün.

Los niños y niñas pequeños perciben cuando hay cambios a su alrededor y pueden sentir las emociones y tensión de los adultos que los rodean, pero no siempre entienden lo que sucede y esto les puede generar ansiedad, preocupación y miedo.

Fachi pentukuam chillka pemeam chumgechi pu pichikeche kiñeke mu azkintunkei fachi zugu ka kimniegei ÑI RUPAYAM kom feichi zugu petu rupalerkelu, feimu ta zoi küme kimniegeai chumlen ka ziweñtugeam ka kellugealu.

Estas orientaciones son para mostrarte algunos cambios o reacciones que pueden ocurrir en los niños y niñas y que son ESPERABLES dado lo que está sucediendo, para que puedas entenderlos mejor, acompañarlos y contenerlos.

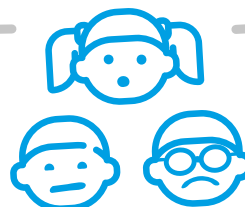
Kimniegeam ta chem zugu ta petu rupalerkei zeu wüniegei feichi chillka **Nütramtuyiñ feichi corona virus kutran pu weche ka pichikeche.**

Para explicarles qué es lo que está pasando puedes usar la Guía Hablando sobre Coronavirus 19 con los niños y niñas más pequeños.



CHUMGECHI PEAFUIMI PU PICHIKECHE WENTRU KAM ZOMO ÑI CHUMLEN

REACCIONES QUE PUEDES PERCIBIR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS



Zoilei tami kimam kom pichikeche zomo kam wentrü külfüngeli kam llazagelu fei ta azkintugei ñi chumlen. Petu amulniepei ñi nentu zugal ka akintupei tañi kümelkalen kam wezalkalen welu kiñeke mu newe kimlaigün chem pigei ka newe kimlai küme feipialu.

Kom pichikche newe amulniepelu ñi mogen kam llazagepelu puwelai ñi wülzugual tañi chem zuamün, chem kutran kam chem piuken zugu niepei. Feimu rumel kalekei ñi chumgen, welu tüfa mu eluñmuayin kiñeke zugu tami zoi kimam ñi chumgechigen ka ziweñtupeafimi.

Es importante que sepas que los niños y niñas pequeños, con y sin discapacidad, pueden expresar sus emociones de distintas formas. Se encuentran en una etapa en que están desarrollando el lenguaje y aprendiendo a identificar sus emociones, pero muchas veces no saben cómo nombrarlas o expresarlas. Para los niños pequeños con retrasos del desarrollo y/o discapacidades, podría ser más difícil comunicar sus necesidades, dolor y emociones.

Los niños muchas veces se expresarán a través de reacciones o cambios que pueden extrañarte, pero aquí hay algunas ideas para que puedas entenderlos mejor y acompañarlos.

¡Kom pu pichikeche wentru kam zomo kiñeugeigün! Kom tañi chumgechigen feipwayiñ zoi naüeltu re tami kimam ka kiñeke feichi zugu kai nieperkeigün zeu tañi mogen meu, zoilei tami leliwal chem kalekei tañi chemgen petu ñi amulniepen tañi mogen feimu kimaimün tami kelluafiel egu.

¡Todos los niños y niñas son únicos! Las expresiones que te presentamos más abajo son ejemplos, y puede que alguno de los cambios que te mostramos ya estén presentes en su vida, lo importante es observar los cambios que surjan a partir de la situación que están viviendo, para saber cómo apoyarlos mejor.*

O ka epu tripantu

0 a 2 años



- Newe küme umalaigün, re nepekei punz meu, pichín umakeigün ka niekeigün gükeñ.
- Kiñeke meu zoi güñukeigün ka kiñeke mu zuamlaigün iyael.
- Zoi illkugekeigün ka rume güma gümakeigün kam rume illkumekeigün welu kimgelai chumuelu illkukei.
- Zoi zuamigün ziweñtugeal eimi meu kam kakeche zoi füchachegelu inei kamañtuniepelu.

- *Problemas con el sueño, como despertar más seguido, dormir menos o aumento de pesadillas.*
- *Pueden aumentar o disminuir las ganas de comer.*
- *Aumenta la irritabilidad, que quiere decir que pueden llorar más que lo habitual o tener rabietas más seguidas a veces sin alguna razón muy clara.*
- *Aumento de su necesidad de estar contigo o con los adultos que lo cuidan.*

Epu ka küla tripantu

2 a 3 años



- Upa umautulai zuamlai kuzuam, newe umaulai, pichin müten umautukei ka niekei güken kam llükakei zumiñ kam zuamlai kizu umautuam.
- Rume illkukei fachi küyen meu tañi zoi pepikan ka afzuamgei, zoi illkukei ka kiñeke re illkukei genon zugu rume.
- Llükankerkei genon zugu rume kam re güma güma mekei rumel, fütä gümamekei welu kimgelai ñi chumgechi femkan pichiken zugu mu müten pürüm ükümkei ka.
- Ka rume zuamkei ñi fülma müleam eimi meu kam zoi füchache meu inei kamañtulelu.
- Kiñeke mu wiñomekei ñi azmawün fei ta “wiñoltu” kimniegei, fei meu ta wiño mekeigün ñi zoi pichiñmagelu ñi femkan, williñmaukeigün ka feipikelai ñi femal rume kam moyol püñeñ reke zugu zugu mekei.
- Ka mülekei pichikeche niepelu ta guyin, kutrantu lonkopei kam kutran pütrakei, feimu zoi amule feichi kutran zugu mülei yeal ta lawentuwe ruka mu.

- *Problemas para dormir como no querer acostarse, les cuesta trabajo quedarse dormido, duerme menos y puede tener pesadillas o terrores nocturnos, o no quiere dormir solo.*
- *Aumenta la irritabilidad que a esta edad quiere decir que está más nervioso o ansioso, se enoja más y puede hacer rabietas sin que entiendas mucho la razón.*
- *Pueden aparecer miedos sin motivo o llantos que no entiendes por qué ocurren o que son de mucha intensidad en relación con la razón que los inicia.*
- *Aumento de su necesidad de estar contigo o los adultos que lo cuidan.*
- *Pueden aparecer conductas que se llaman “regresivas”, eso quiere decir que vuelven a hacer cosas que hacían de más pequeños como por ejemplo comienzan a orinarse sin avisar o hablar como bebés.*
- *Hay niños que incluso pueden tener síntomas de mareos, dolor de cabeza o dolor de estómago, pero es importante que consultes a personal de salud si estos se mantienen.*

Meli ka kayu tripantu

4 a 6 años



Kom feichi zugu zeu tukugepei, ka müleafui:

- Newe konkelai chem ñi zeumameken.
- Re aukantumekei kam wirikan mekei rumel.
- Ka zugu zugumekei müten.
- Ka zuamlai müleal ta kake pichikeche egu.

Además, de lo dicho anteriormente, se puede observar:

- *Problemas para concentrarse.*
- *Realización de juegos o dibujos repetitivos.*
- *Realización de sonidos repetitivos.*
- *Falta de deseo que estar con otros niños.*

*Adaptado de Farkas, Ch., M. Narea, M.P. Santelices, *Guía para educadores y técnicas auxiliares de párvulos: Cómo abordar la actual crisis social en los niños y niñas*, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, 2019.

Pu pichikeche rume upa yeniei chemkün wüñz meu. Eimi tukulpa zuguaimi femkeigün tañi kimam wall, tañi amulniepen tañi tremkülen feimu kimniegei ta nümün, fill trawa. Feula kay, zoilei tami azkintuwal feichi zugu, welu küme azkintunafimi feichi zugu müten, mülei mi feipial chumgechi fel ka küme liftun nielmi cheu aukatupeyüm kom wall zoi llakozuamaimün kom.

Los niños más pequeños tienden a llevarse las cosas a la boca. Acuérdate que esta es la forma en la que ellos están explorando el mundo, es parte de su desarrollo y es la forma en la que experimentan olores, texturas, etc. En estos momentos, esto puede preocuparte más que antes, pero es importante que no sobre-reacciones, le expliques, y si mantienes todo limpio en su espacio de juego todos estarán más tranquilos.

¿CHEM CHUMAYAFUIMI?

¿QUÉ PUEDES HACER?



- **Feipiafuimi** chem petu rupalerkei küme zuguafimi tami kon rakizuamal tañi tunten ñi tremkülen kam ñi llazagepen. Rume kümeafui eluwal ñi ramtuwayal ka feipiwal tañi kizu ñi llükanken.

Explicarle lo que está pasando, con un lenguaje que sea sencillo y pueda comprender según su edad o discapacidad. Es muy importante darle espacio para hacer preguntas o plantear temores.

- **Nüfemam:** pankoafimi, ina famaimi ñi pichigen, ka feipiafimi tami konrakizuamün ñi chumgechilen. Eimi ka rupamekeimi feichi güf zugu welu eimi zoi küme feipiniepeimi mi chumleken.

Mülelmün kai tamün wüzam müleam niepen kutran meu feimeu zoileai tami küme zugupeal, ñochi zuguwal ka tami küme aznieal fei ta ka kümekei ñi tüng ka naüzam müleal.

Contenerlo: abrazar, ponerte a su altura física, decirle que entiendes como se siente. Seguramente tú estás pasando por emociones parecidas solo que tienes más formas de expresar.

En caso de estar manteniendo distancia física por alguna recomendación preventiva, entonces tus palabras, tono y gestos también tienen un efecto de contención y calma.

- **Ñochigechi malütuafimi tañi gümameken kam ñi illkumeken:** zoilechi gei ñi fülmaniewal kimnien meu chem niepelu, eimi kimniefimi ka rume wül piukekei eimi meu! Mülei mi ñochi zuamal, ina famaimi ñi pichigen ka ügümfemaimi ka ziweñtuafimi tügküleweam. Kizu tami küme felen kelluai ñi küme zuamal nochikeche ka wiño zuguafimi tañi kimal chem zugu petu rupalerkelu.

Manejar amorosamente los llantos o rabietas: lo mejor es acogerlo entendiendo la emoción que tiene, tú lo conoces y ¡confía en ti! Es importante mantener la calma, ponerse a su altura física y esperarlo y acompañarlo hasta que se vaya calmando. Tu estado de calma lo irá tranquilizando y poco a poco vas a poder hablar con él para ayudarlo a entender lo que le pasa.

- **Chumgechi kelluafimi pu pichikeche ni wülzuguam tañi kizu azkintun:** zuamniegei kelluwam tañi chem ka chumgechi güneukeigün, chem üytugekei feichi günewün ka feipiafimi feimeu ta petu fempekei ta che. Zoi küme kellungei zugufilmi “**allmüñ illkuleimi trokieyu tami zuamtun müleal tami pu wenüy egu inche kimnien ¿küme zuamafuimi mütrümtueli tami zoi küme wenüy?**” Nielmi llaza pichikeche ka zuamle ñi niewal tañi wülzugal, kintuafimi kakeume ñi nentu feipial tañi zuam, zoilei tañi eluwal chumgechi zoi küme nentumekeal tañi zuamün.

Ayudar a los niños a “traducir” lo que sienten: eso significa ayudarlo a entender qué es eso que sienten, nombrar la emoción y relacionarlo con algo que le puede estar pasando. Para ello ayuda mucho hacerlo con frases tranquilizadoras como “Siento que estás enojado porque quieres estar con tus amigos, y lo entiendo ¿te gustaría que llamáramos al amigo que extrañas?”. Si tu hijo o hija tiene alguna discapacidad que requiera formas alternativas de comunicarse, puedes buscar la forma de expresión que le resulte mejor, lo importante es que le ayudes a mostrar de alguna forma cómo se siente.

- **Mülei mi nieal cheu ka chumgechi zoi püllelepaysam pu pichikeche mu:** petu küzaulimi tami ruka mu, tami küzau wekun ka mülei mi leli mekeal tami pu pichikeche. Fentren küzaugai kiñeuma ka chem chumayafuimi mülen küzau ñochi amulnieafimi. Kiñeke mu nielmi mi femal kon antü llituaimi tami traf müleam ta pu pichikeche. Amulnieaimi tami antü ka eluafimi tami poyen ka ayün feimu ta zoi küme amulnieai tañi antü. Ka komantü trafkintuaimi tami küzau ka kiñeke mu lelifemaimi tami pu pichikeche. Welu ñochi zeumayaimi tami amun antü, puelmi zoi zeumayaimi fei ta kümelkaleai.

Darse espacios para estar muy presentes en las interacciones con los niños: seguramente estarás combinando las tareas del hogar, trabajo y además tienes que cuidar a los niños. Son muchas cosas a la vez, y es importante que no te sobreexijas. Algo que te puede funcionar es comenzar el día con una actividad en donde estés disponible para los niños. Comenzar el día con ellos y ofrecerles tu cariño seguramente tendrá un impacto positivo a lo largo del día. Y en el resto del día puedes combinar tus tareas con ratos destinados a estar con los niños. Pero recuerda no exigirte. Haz lo que puedas y eso estará bien.

Peafuyiñ chem chumal pichikeche egu llazagelu fei tüfa
Traf kimtuyiñ ruka mu.

Puedes encontrar actividades para hacer con niños con discapacidad en Aprendemos juntos en casa.



- **Tami pu reñma egu nütramayaimün chem tami femal:** kom feitachi zugu we zugu llemai, kiñeke mu zoi müleaimi ta ruka mu ka zoi müleai ta che kiñe ruka meu, ka kom nieai tami chem chumal ka ñi kizuke küzau egün. Kiñe zoi ayegechi femam anülmün kom wirkontu ka nentu nütramam tamün “chumgechi amulniewai chumgechi mogentuaimün feichi antü meu”. Femülmün feimeu nentu femaimün chem tamün kon rakizuam nielmün ka chem zuam nielmün. Kom eimün ta zulli mekeaimün tamün küme amulniewal ta antü. Feimeu ka konpeafui ta pu pichikeche ka reküluam ta kellun mu chem küzau rume mülele ruka meu pu pichikeche zeumapelu.

Construyan en familia unos acuerdos de convivencia: teniendo en cuenta que es un nuevo escenario, que pueden ser muchos días en casa y quizás son varias personas viviendo juntas, cada uno con sus tareas y responsabilidades. Una actividad que puede ser muy divertida es sentarse juntos y definir unos “acuerdos de convivencia”. Este ejercicio puede incluir expresar sentimientos, emociones y necesidades. Entre todos pueden hacer votaciones y establecer acuerdos. Es también una oportunidad de incluir la participación y apoyo de los niños en algunas tareas del hogar que les sean posibles hacer según su edad.

Zoilei ñi kúmelkaleam tañi eluwal chumül ñi ramtutual feimeu ka kelluafimün ñi feipial chem zuam niepen kam tañi kizuke ñi llükanken. Kelluwam kiñeke mu kümei tañi “zeumayam” chemkün, wünelu mu feipiafimi chem zuamniegei ka chumgechi zeumayalu fei. Zugun meu, gepün meu kam ñochi zuguafimi.

Es muy importante crear el ambiente y darles tiempo y espacio para hacer preguntas y ayudarles a expresar sus inquietudes o temores. Una forma de ayudarlos a hacerlo es “modelar”, eso significa que primero les muestras como expresarlos para que sepan a qué te refieres y como lo pueden hacer. Puede ser con palabras, dibujos o sonidos sencillos.

- **Elulmi ayekan küzau kümei:** zoi kellukei ta pichikeche mu tañi kúmelkayam ka ñochi konleagün we zugu meu, fei ta aukantu ka afmatu küzau kümegei. Aukantun mu ka nentukei tañi kizuke zuamün, küme rulpagai ta antü ka zoi llakozuamaigün.

Realizar actividades interesantes y divertidas: algo que ayuda mucho a que los niños se sientan bien y vayan adaptándose a los cambios, es fomentar el juego y actividades que les parezcan interesantes. A través del juego también expresarán emociones, además de pasarlo bien y sentirse más tranquilos.

- **Küme azkünuaimün ta antü:** zoilei ta chem chumal ta kom antü ruka mu ka feimu zoi küme müleaigün ta pichikeche ruka mu. lelikünuafimi chumül umawtualu (kom pichikeche zuamniei ürkütuum) mülei ñi chumül ikünual ka zeu kimniegeai chem zeumayal fillantü. Welu ka zoilei lliwa müleal tañi trafkintual chem femam ka eimi lelikontulmi chem zuam nieigün tamün pichikeñma. Kiñeke antü re aukantu mekeal zuamigün, chillkatuam kiñeke mür eimu kam lelifemal pagillwe leliat kom reñma egu. Fey ta kümegei. Unen zugu ta lliwa müleal che zugu tami pichikeñma zuamigün azkintuwaimün chem meu ta zoi küme güneukei ka zoi ñükümtu trokiwi femlu fillantü kam zoilei ñi küme zuamün aukantun mu kam kintuwam tañi pu pichikem wenüi mütrümwe meu kam pagillwe kintuwe meu. Tüfa mu eluwayu chem femal ayekan welu kom reñma niepei kizuke chem femam ka chumül femam.

Cuidar las rutinas diarias: es importante establecer rutinas diarias en la casa y es algo que puede ayudarle a los niños a sentirse seguros. Cuidar los horarios de sueño (¡los niños necesitan descansar!), mantener las horas de las comidas, y tener planificadas algunas actividades diarias. Pero también es importante estar abiertos a cambios en la rutina si es que ves que los niños van necesitando otras cosas. Puede que haya días en que los niños solo necesiten jugar, leer un libro contigo o ver una película en familia. Y eso está bien. Lo importante es ver lo que tu hijo o hija va necesitando porque quizás se sienta más seguro y protegido con rutinas fijas o quizás lo que necesita es tiempo de juego libre o de conectarse con sus amigos por teléfono o virtualmente. Aquí te damos una idea de tabla entretenida pero cada familia tiene sus propias rutinas y horarios.



ZEUMAYAM RUKA MU

Rutinas en la casa

9:00 WITRAYAM

Despertar



9:30 KÜMELLITUN IYAL

Tomar un rico desayuno

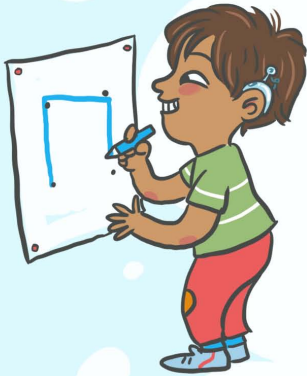


10-11 IKIMAN WE ZUGUN!

¡Aprender cosas nuevas!

(KA FEICHI KÜZAU ELUWPELU TA KELLWLU KAM ELUPELU CHILKATUWE RUKA MU)

(Pueden ser las actividades que manden de su centro educativo o cole)



11:00 KIZU AUKANTUN

Juego libre

13:00 IYAEL

Comer

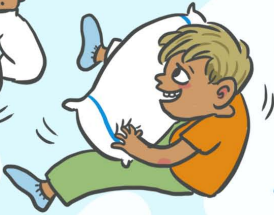


14:00 ÜRKÜTUN KA NEIKÜM KÜZAU

Descanso y creatividad

16:00 AYEKAN NEGÜM KALÜLTUN

Ejercicio entretenido



17:00 ROKINTU IYAEL

Colación

18:00 KELLU ZEUMAYAM IYAEL

Ayudante de cocina

19:00 NAÜ ANTÜ IYAL

Comer

20:00 MÜÑETU

Baño

20:30 UMAUTUN

Dormir



Zoilei ta ruka küzau ka inei leliwai ta pu pichikeche kom pu unenkeche mülei ñi niewal tañi zeumayam. Feimu ka azkintugeai ta chumgechi elugepei ta küzau ruka mu fillantü.

Es importante que las tareas del hogar y responsabilidad respecto al cuidado de los niños se distribuyan entre todos los miembros adultos del hogar. Esto es una oportunidad para revisar como se han repartido las tareas del hogar habitualmente.

Rume elugekei fachi küzau kamañtupealu ta pu pichikeche re zomo meu müten ka küzaukei ta zeumayal iyael re zomo müten zeumakefui.

Welu zomo ka pu wentru nieigün ñi trafkintuwam feichi ruka küzau, fei meu ka küme inawentuai ta pu pichikeche ka feimeu kom kizu nieaigün tañi kizu zapiñtumekeai ka kizu küzawai, zuamle egün. Famgechi kom kümelkaleaigün ka kizu kamañtuleaigün.

Históricamente la responsabilidad del cuidado de los hijos y las labores domésticas ha recaído principalmente en las mujeres. Hombres y mujeres tienen la oportunidad de hacer una repartición equitativa de las tareas del hogar, así estarán brindando un ejemplo positivo a los niños y también asegurarán que todos cuenten con el espacio necesario para el auto cuidado y para trabajar, si fuera el caso. Así todos estarán mejor y se estarán cuidando.

Pu pichikeche ka kelluafui ta ruka küzau tunten amulniepen tripantu ka ñi newengen femael. Ka kümegei tañi wüzamfemal chem ñi kellufemal ta ruka mu zomogele kam wentrugele rume pu pichikeche ka feimeu kizu küme zuamtuai kellunlu tañi pu reñma meu ka ayentuai.

Los niños también pueden contribuir a las tareas del hogar dependiendo de su edad y posibilidades. Es importante que también haya una repartición equitativa de tareas entre niños y niñas y que los haga sentir que participan en las actividades familiares y lo puedan disfrutar.

Mülen mu kiñe reñmawün kiñe che müten ñi kamañtupelu ruka, kümerkei ñi kintu kelluam feimeu niewelayai fentren küzauwün. Feula kaleumei ta antü ka kom inchiñ zeumakeyiñ küme newentun. Kintuaimi tami kizu müleal ka zeumayal tami ayiwün kam kintufemaimi kellu tami pu reñma kam tami pu wenüi fei ta kelluaimu.

En el caso de familias con una sola persona a cargo, es importante buscar los apoyos que pueda necesitar y evitar sobre exigirse. Es una situación distinta y todos estamos haciéndolo lo mejor que podemos. Procura darte espacio para hacer cosas que te gustan, u organizar alguna red de apoyo con familiares o amigos/as que puedan ayudarte.



Konpa zuguaimi tami kizu niewal tami kizu kamañtun ka femaimi tami ayiwün zugu. Kom pu pichikeche kimniei tañi chumlen tañi pu tremche feimu zoilei tami kizu zeumayam kizu kuñiutuam ka zuamülmi ürkütuum peafimi pagillwe peam, películas pigei winka zugu meu, ka puruaimi zuamülmi, ülkantuaimi, nütramtuaimi tami pu wenüy egu. Famgechi kümeleaimi ka tügküleaimi feimu kelluaimi tami fochüm kam tami ñawe tañi kümeleam.

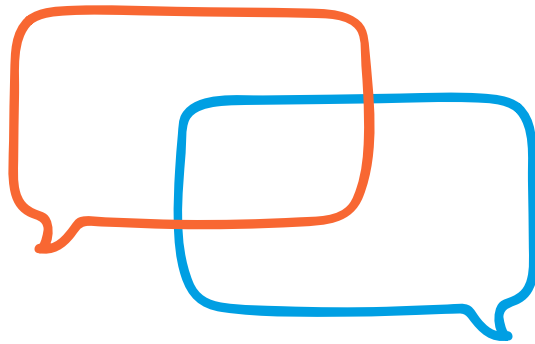
Recuerda darte espacios de autocuidado y hacer cosas que te gustan. Los niños perciben y sienten las emociones de los padres así que es importante que te brindes a ti espacios de autocuidado y para hacer cosas que te gustan como ver películas, bailar, cantar, hablar con tus amigos. De esta forma estarás bien y en calma y ayudarás a tu hijo o hija a estar más tranquilo.

Kintu ürkütruaimi, küme umautuaimi ka küme ikünuaimi. Negümtuleaimi mi kalül chem zuamtulmi ka ina azkintuaimi tami pu poyenkechi che.

Intenta descansar, cuidar tus horas de sueño y tu alimentación. Haz algún ejercicio que te guste, y mantén contacto con tus seres queridos.

Inai rume zoi kümegei ka eimi zeuma mekeimi tami puwün.

Nadie es perfecto y lo estás haciendo lo mejor que puedes.



**Zuamülmi kellu feipiaimi
muten, rekültuleaimi
tami pu chaf ka fülmayaimi
tami pu wenüi ka famgechi
petu mogelelu eimi reke.**

Si sientes que necesitas ayuda, no dudes en pedirla. Apóyate en tu entorno y comunícate con otras familias o amigos que están viviendo los mismos desafíos que tú.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edif. 102
Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado postal 0843-03045
Teléfono: +507 301 7400

www.unicef.org/lac
Twitter: @uniceflac
Facebook: /uniceflac
Disponible en: www.unicef.org/chile
www.junji.cl

unicef 