

Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas

Los niños son, probablemente, el eslabón más delicado de esta situación. Necesitan de la ayuda de quienes les rodean.

Aprovecha y disfruta del tiempo a su lado

¿CÓMO PUEDE AFECTAR LA SITUACIÓN ACTUAL?



En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los niños y las niñas pueden **requerir más atención**, tener problemas para dormir y/o en la alimentación y mostrar enfado, **tristeza**, cansancio o **miedos**.

EXPLÍCALE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO

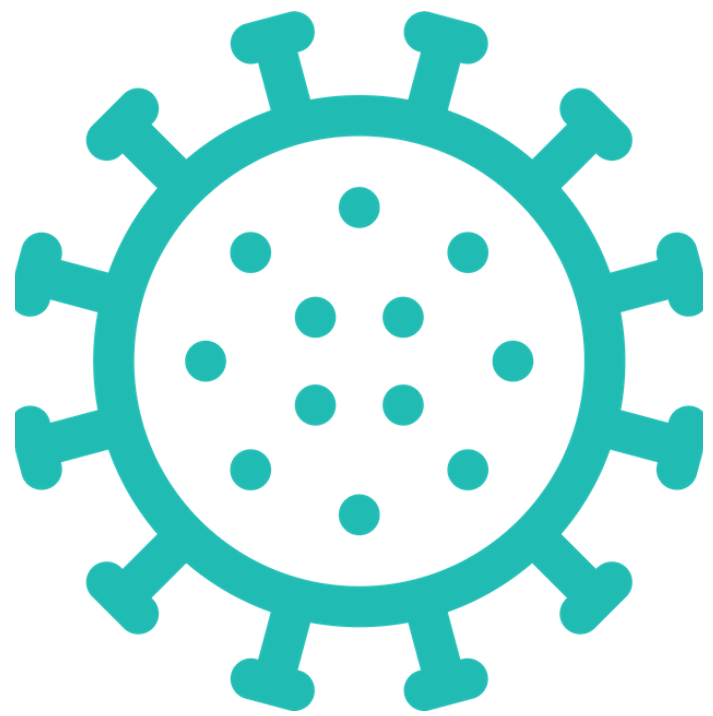


Con palabras adecuadas a su edad y sin añadir miedos. Escucha sus preocupaciones y contesta a sus preguntas. Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema. Recuérdate que es algo temporal.

NORMALIZA SUS EMOCIONES



Explícale que estar triste, tener miedo o sentir cualquier otra emoción es normal y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.



UN EJEMPLO VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



Se un referente a la hora de manejar tus emociones y evita las discusiones. Cumple las medidas del estado de alarma y sigue las medidas de higiene. Estate pendiente del uso que hacen de pantallas y da ejemplo desconectándote tú también.

ORGANÍZATE EN CASA



Facilita el contacto con familiares y amigos mediante videollamadas. Establece una rutina familiar adaptada a su edad e involúcrale en las tareas domésticas. Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de fin de semana y planifica actividades para que jueguen y se relajen.