

# COVID-19

## ¿Cómo abordar el tema con los niños?

### 1. Escucharlos y proteger sus emociones

Fomentar la escucha activa y una actitud comprensiva con los niños. A veces pueden estar más aferrarse a los adultos, sentirse enojados, tener pesadillas, mojar la cama, tener cambios de humor frecuentes, etc.

Por lo general, los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos e inquietudes en un entorno seguro y comprensivo. Se debe ayudar a los niños a buscar formas positivas de expresar sus sentimientos de inquietud como el enojo, el miedo y la tristeza.

Nada mejor que el juego y el relaxo para lograr que puedan expresarse y olvidar las inquietudes.



El primer paso es que nosotros mismos estemos bien informados. Evitar especular sobre rumores o información no verificada frente a los niños.

Brindarles información sobre lo que ocurre o podría ocurrir de una forma tranquila, honesta y adecuada para su edad. Utilizando palabras que puedan entender según su edad.

Explicar de forma clara y adecuada sobre cómo reducir el riesgo de infección y mantenerse seguros.

### 2. Explicar la situación con claridad



### 3. Mantener rutinas y horarios

Mantener las rutinas y cronogramas habituales en la mayor medida posible o ayudar a crear nuevas rutinas en un nuevo entorno, que incluyan aprendizaje, juego y relajación.

Por ejemplo: levantarse y a una hora determinada, mantener hábitos de higiene, definir un horario dedicado al estudio y un horario destinado a juegos y relajación