

COVID-19



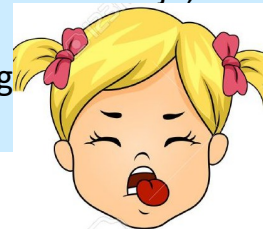
1. Escucharlos y proteger sus emociones

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



que el juicio para lograr



expres-

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