



Fuente: Intervention "Messages and activities for helping children deal with stress during the COVID-19 outbreak" Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak. WHO: Geneva, 2020. IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.

#COVID19
#QuédateEnCasa
#AplausoSanitario

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS A AFRONTAR EL ESTRÉS DURANTE EL BROTE DE CORONAVIRUS

Los niños y las niñas pueden responder a situaciones de estrés de formas diferentes: aferrándose a sus cuidadores, sintiendo ansiedad, enfadándose, mostrándose agitados, con pesadillas, con cambios de humor, pueden mojar su cama al dormir, etc.

Escuche sus preocupaciones, ayúdeles a encontrar formas positivas para expresar sus sentimientos (ira, miedo, tristeza, nerviosismo, etc.) y présteles atención.

Los niños y las niñas precisan de más dedicación y atención de las personas adultas en los momentos difíciles.

Es importante hablar a sus hijos e hijas amablemente, ofrecerles tranquilidad y seguridad.

Si pueden expresar lo que les preocupa, en un ambiente seguro y de apoyo, sentirán alivio. A veces, una actividad creativa, como jugar o dibujar, puede facilitar que expresen sus emociones.

Si es posible, favorezca que jueguen y estén tranquilos/as.

Los niños y las niñas deben estar informados sobre lo que sucede de manera tranquilizadora, honesta, veraz.

Hay que proporcionarles información clara y sencilla, adaptada a su edad, sobre lo que está sucediendo, sobre cómo reducir el riesgo de contagio, por ejemplo, enseñándoles a lavarse las manos o toser, etc. Hay que evitar hablar de rumores o información no verificada en su presencia.



Los niños y las niñas adoptan las expresiones emocionales que observan en las personas adultas de referencia. Es importante que estas personas mantengan la calma y manejen sus propias emociones.

Es conveniente mantener rutinas y horarios tanto como sea posible, que incluyan jugar, aprender y relajarse.

Si es posible, mantener la actividad escolar, el estudio u otras actividades de su rutina que no pongan en peligro a los propios niños y niñas o a sus familiares, y que no vayan en contra de las indicaciones de las autoridades sanitarias.

En caso de estar aislados, es importante adaptar las rutinas en el hogar.

Los niños y las niñas deben estar cerca de sus padres, madres y familiares, siempre que sea posible y seguro.

Si tienen que estar separados de sus padres, madres y/o cuidadores (por ejemplo por hospitalización, etc.), hay que asegurarles y facilitarles un contacto regular y frecuente (por ejemplo, por teléfono, videollamada, etc.) con sus personas adultas de referencia.

ALGUNAS ACTIVIDADES A REALIZAR

JUEGO DE LAVADO DE MANOS CON RIMAS O CANCIONES.



HACER LA LIMPIEZA DE LA CASA, DE SU HABITACIÓN, COMO SI FUERA UN JUEGO DIVERTIDO.

DIBUJAR UN VIRUS EN SUS MANOS TODOS LOS DÍAS PARA QUE LO ELIMINEN MEDIANTE EL LAVADO DE MANOS.



HACER DIBUJOS DE VIRUS/MICROBIOS PARA COLOREAR.

CONTAR / INVENTAR HISTORIAS SOBRE EL VIRUS Y CÓMO EXPLORA EL CUERPO.



UTILIZAR SUS SUPERHERÓES O SUS FOCOS DE INTERÉS PARA CONTAR HISTORIAS DE CÓMO ELIMINAR LOS VIRUS INTRODUCIENDO MENSAJES DE PREVENCIÓN.