



DECÁLOGO DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO ANTE EL COVID-19 PARA FAMILIAS CON NIÑOS

1. Procura mantener y transmitir calma a los niños en casa. Si tú te muestras muy ansioso facilitarás que ellos tengan también ese tipo de reacción.
2. Cuéntales, adaptando la explicación a su edad, lo que está sucediendo. Los niños están recibiendo información de muchas fuentes (amigos, internet, conversaciones que escuchan en casa, la televisión...) y, está en tu mano transmitirles información fiable y resolver sus dudas para disminuir la sensación de incertidumbre.
3. Establece unas normas en casa adaptadas a la situación de cuarentena. Todos estaréis más cómodos con una cierta organización.
4. Explícales que no estamos de vacaciones y que debemos seguir trabajando de la forma en que podamos desde casa. Ellos deben seguir con sus tareas del colegio o del instituto y cumplir con sus obligaciones en el hogar.
5. Ayúdales para que mantengan una nueva rutina durante la cuarentena. Se deben establecer horarios y actividades para los días de diario y el fin de semana para evitar la inactividad.



6. No olvides los hábitos saludables. En casa se puede realizar ejercicio físico adaptado a las edades de los niños. Con los más pequeños se puede hacer como un juego.
7. Cuida la alimentación. Puedes aprovechar el tiempo en casa en familia para que los niños participen en la elaboración de platos saludables.
8. Utiliza las tecnologías para que los niños puedan mantener el contacto con sus seres queridos, como la familia o sus compañeros de clase.
9. Ayúdales a expresar sus sentimientos y preocupaciones. A través de recursos como cuentos, dibujos o preguntas directas dedica tiempo a hablar con los niños sobre cómo se encuentran con la nueva situación.
10. Ejercita tu paciencia. Igual que para los adultos, para los niños puede resultar difícil adaptarse a la situación de confinamiento y debemos ser comprensivos y reaccionar con cariño a sus posibles reacciones negativas. Piensa que es una situación temporal y transmíteselo así también a ellos.

