



RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES



APOYO EMOCIONAL PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES ANTE EL COVID 19

Como mamá o papá, lo mejor que puedes hacer con tus hijos, ante situaciones estresantes como las que vivimos por la pandemia del COVID19, es explicarles que es normal sentir miedo o preocupación y debemos de quedarnos en casa para estar protegidos.



RECOMENDACIONES QUE AYUDAN A PADRES Y MADRES, CONTRIBUIR A MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL DE SUS HIJOS

Habla con tus hijos, utilizando un lenguaje sencillo y apropiado para su edad. No, le ocultes información. Asegúrales que la permanencia en casa es temporal y es para protegernos.



Limita el acceso a la televisión y a las redes sociales, explícales que hay gran cantidad de información falsa y exponerse durante un extenso periodo de tiempo, aumenta el estrés y el miedo en ellos.

Conserva la calma, debido a que tus hijos, ven el mundo tal como ustedes lo ven. (tristes, preocupados, enojados, feliz; entre otros)



Procura que no pasen más de 1 hora sentados, frente a la televisión, tablet o computadora. Hacer ejercicios, es vital para la salud de toda tu familia.



Juega con tus hijos, ya que jugar, hacer manualidades ayudan a controlar sus emociones, en situaciones como la que estamos viviendo.



Establece horarios para toda tu familia. (desayunar, jugar, estudiar comer, ver películas, leer, hacer ejercicio; entre otros).

Practica con tus hijos las medidas de higiene básica, enséñales con ejemplo la forma correcta de lavarse las manos y fomenta que lo hagan frecuentemente.



Fomenta buena relación en tu familia basada en el respeto mutuo, no recurras a la violencia como golpes y gritos que agravan la situación de estrés que todos estamos viviendo debido al COVID 19.

Incluye una dieta balanceada para toda la familia, que contengan las vitaminas necesarias para combatir las enfermedades respiratorias.



¿CÓMO PROTEGER LAS EMOCIONES DE MIS HIJOS?

La prioridad en esta etapa debe ser: proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

En ese sentido no conviene que los hijos

- * Vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación.
- * Se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema del COVID 19, ello puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- * Se involucren en conversaciones de adultos sobre la situación actual.
- * Sus padres no le dediquen tiempo para resolver sus dudas e inquietudes, usando un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión.

