

# Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19



## ¿Cómo puede afectar la situación actual?

En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los niños y las niñas pueden **requerir más atención**, tener problemas para dormir y/o en la alimentación y mostrar enfado, **tristeza**, cansancio o **miedos**.

## Explícale lo que está sucediendo

Con **palabras adecuadas** a su edad y sin añadir miedos. **Escucha** sus preocupaciones y contesta a sus preguntas. Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema. Recuérdale que **es algo temporal**.



## Normaliza sus emociones

Explícale que estar triste, **tener miedo** o sentir cualquier otra emoción **es normal** y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.

## Un ejemplo vale más que mil palabras

**Sé un referente** a la hora de manejar tus emociones y evita las discusiones. Cumple las medidas del estado de alarma y sigue las medidas de higiene. Estate pendiente del uso que hacen de las pantallas y da ejemplo desconectándote tú también.

## Organízate en casa

Facilita el **contacto** con familiares y amigos mediante videollamadas.

Establece una **rutina familiar** adaptada a su edad e involúcrala en las tareas domésticas.

Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de **fin de semana** y planifica actividades para que jueguen y se relajen.

*Disfruta del tiempo a su lado*