

COVID-19: FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS/AS A AFRONTAR LA SITUACIÓN.

HABLAR CON ELLOS.

Darles una explicación adaptada a su desarrollo emocional y cognitivo.

Empiece por saber qué sabe su hijo sobre el COVID-19 preguntándole directamente. Ésto le permitirá saber de cuánta información dispone y si ésta es equivocada. Si es así, acláresela, transmitiéndole calma y tranquilidad. Céntrese en ayudar a su hijo a sentirse seguro pero sea veraz con la información que le facilite. Consulte el sitio web [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) para obtener información fiable y actualizada sobre el COVID-19. De esta manera, dispondrá de datos concretos y los niños no verán los titulares de las noticias sobre muertes y otra información que podría darles miedo.

PROTEGER SU SALUD.

Medidas preventivas.

Los niños no tienen la misma toma de conciencia a la hora de aplicar precauciones y evitar el contagio de enfermedades. Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda la vida: lavarse las manos correctamente, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser y estornudar, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, etc. Al principio sería conveniente hacerlo con ellos, supervisando que aprenden adecuadamente y de manera divertida con el fin de que se convierta en una rutina más, y que en el futuro se realice en otros contextos, como colegio, parques, restaurantes, etc.

ESTABLECER RUTINAS.

Mantener normas y límites adaptados.

Es fundamental que ambos padres actúen de manera unida firmes en mantener lo acordado y cumpliendo las consecuencias que habéis decidido en cada momento.

Debido a la necesidad de tener que quedarnos en casa es fundamental mantener una organización diaria, teniendo en cuenta las diferencias que la familia desarrolla de lunes a viernes y las que llevaba a cabo los fines de semana, adaptándolas a la nueva situación, pues ésta ayuda a los pequeños a sentirse seguros y facilita la convivencia familiar.

PROTEGER SUS EMOCIONES.

Ayúdale a expresar sus emociones

Para ellos es muy difícil expresar verbalmente cómo se sienten, de manera que van a expresar su malestar a través de distintas conductas, como nerviosismo, rabietas, pesadillas, cambios de humor, etc. Pregúntales cómo se sienten, mantén una escucha activa, ten una actitud de comprensión, sin quitarle importancia a sus preocupaciones, sin juzgarlos, etc. Así facilitarás una situación de calma y cariño.