

# CUIDAMOS DE TU SALUD EMOCIONAL



# QUÉ NOS CORRESPONDE A LOS ADULTOS:

1.- Los niños y niñas necesitan del adulto ya sea para acompañar, supervisar e informales lo que está sucediendo, para esto es importante tomar en cuenta la edad de los niños y niñas y el lenguaje que usamos.

2.- Evitar exponer a los infantes a toda la información que nos está bombardeando sobre el coronavirus.

3.- Reducir los niveles de ansiedad y miedo, a través de nuestro ejemplo y serenidad.

4.- Preguntarles qué conocen sobre el coronavirus.

5.- Darles respuestas honestas utilizando un vocabulario adaptado a la edad del menor.

6.- Las rutinas y actividades diarias, como la hora de levantarse y acostarse, hora de las comidas , etc. Deben mantenerse constantemente.

7.- Organizar las actividades donde exista momentos para el cumplimiento de actividades del trabajo y escuela, apoyo en casa, descanso y recreación.



8.- Muchos de Uds. estarán realizando algunas actividades de su trabajo. Hablar de que aunque no hayan asistido a trabajar deben ejecutar algunas tareas.

9.- Si disponen de un espacio al aire libre donde puedan andar en bicicleta o simplemente caminar, hacerlo, siempre y cuando no haya otros habitantes ajenos al grupo familiar con el que está compartiendo estos días.



# QUÉ LES CORRESPONDE A LOS NIÑOS

- 1.- Cumplir el horario establecido en conjunto.
- 2.- Ayudar a determinada actividad designada como por ejemplo: arreglar su cuarto, arreglar la mesa para el almuerzo o cena, ayudar a doblar la ropa de todos.
- 3.- Hacer las actividades designadas por sus profesores.
- 4.- Disponer de un tiempo libre sin acompañamiento directo del adulto donde sea el propio niño o niña que decida qué actividad hacer.

5.- Ir a dormir a la hora acordada.

6.- Evitar interrumpir a papá y mamá, recordar que ellos también están realizando tareas de su trabajo.

7.-Cumplir con las normas de aseo e higiene para prevenir cualquier enfermedad respiratoria.

8.- Si te sientes mal, avisar inmediatamente a tu familia.





# RECORDAR

*Una forma es cómo perciben los hechos los niños y otra es cómo los adultos las manifestamos. Por esta razón el trato que demos a este momento contribuirá, o no, al estado de ánimo de ellos. Validemos todas sus emociones.*

