

Cómo ayudar a los niños a enfrentarse al estrés durante el brote del Covid-19



Los niños responden al estrés de formas diferentes: pueden mostrarse más apegados, más ansiosos, ensimismados, enfadados, nerviosos, mojar la cama, etc. Responda a los cambios en su hijo de forma comprensiva, escuche sus preocupaciones y deles amor y atención extra.

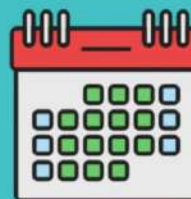
Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en tiempos difíciles. Dedíqueles un tiempo y una atención extra.

Recuerde escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarles. Ofrezca al niño la oportunidad de jugar y relajarse si es posible.



Intente mantener a los niños cerca de sus padres y de su familia y evite en lo posible separarlos de sus cuidadores. Si se da la separación (por ej. por hospitalización) asegúrese de que haya un contacto regular (por ej. por teléfono) y confianza.

Mantenga la rutina diaria y los horarios tanto como sea posible. Si no, ayude a crear nuevas rutinas en un nuevo entorno que incluyan clases/educación y tiempo para jugar seguro y relajarse.



Aporte hechos sobre lo ocurrido, explíqueles lo que pasa y deles información clara sobre como minimizar el riesgo de infección utilizando palabras que puedan entender, adecuadas a su edad.

Esto incluye darles información sobre lo que puede ocurrir, de forma tranquilizadora (por ej. puede que un miembro de la familia o el niño mismo empiece a sentirse mal y tenga que ir un tiempo al hospital para que los médicos le ayuden a sentirse mejor).

