

COVID-19: ¿cómo cuidar a mi hijo?

Interrupción de la
escolarización

Cambios de rutina,
condiciones de vida



Exposición a los medios

Reacciones de los adultos

Situaciones estresantes



Fuentes de
angustia en
los niños

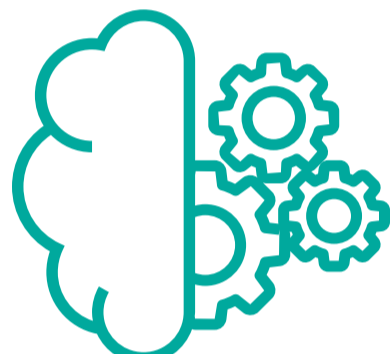
Algunos ejemplos de signos de angustia para observar en su hijo

Preescolar
0-5 años



- Se queja por todo o por nada
- Quiere ser tomado en brazos, se aferra
- Comenzó a chuparse el dedo nuevamente, orinar en la cama
- Tiene berrinches

Escuela
6-12 años



- Le duele el estómago, tiene náuseas
- Está más triste, irritable o agitado
- Se despierta de noche, tiene pesadillas
- Expresa temores excesivos
- Tiene dificultad para concentrarse

Adolescentes
13-17 años



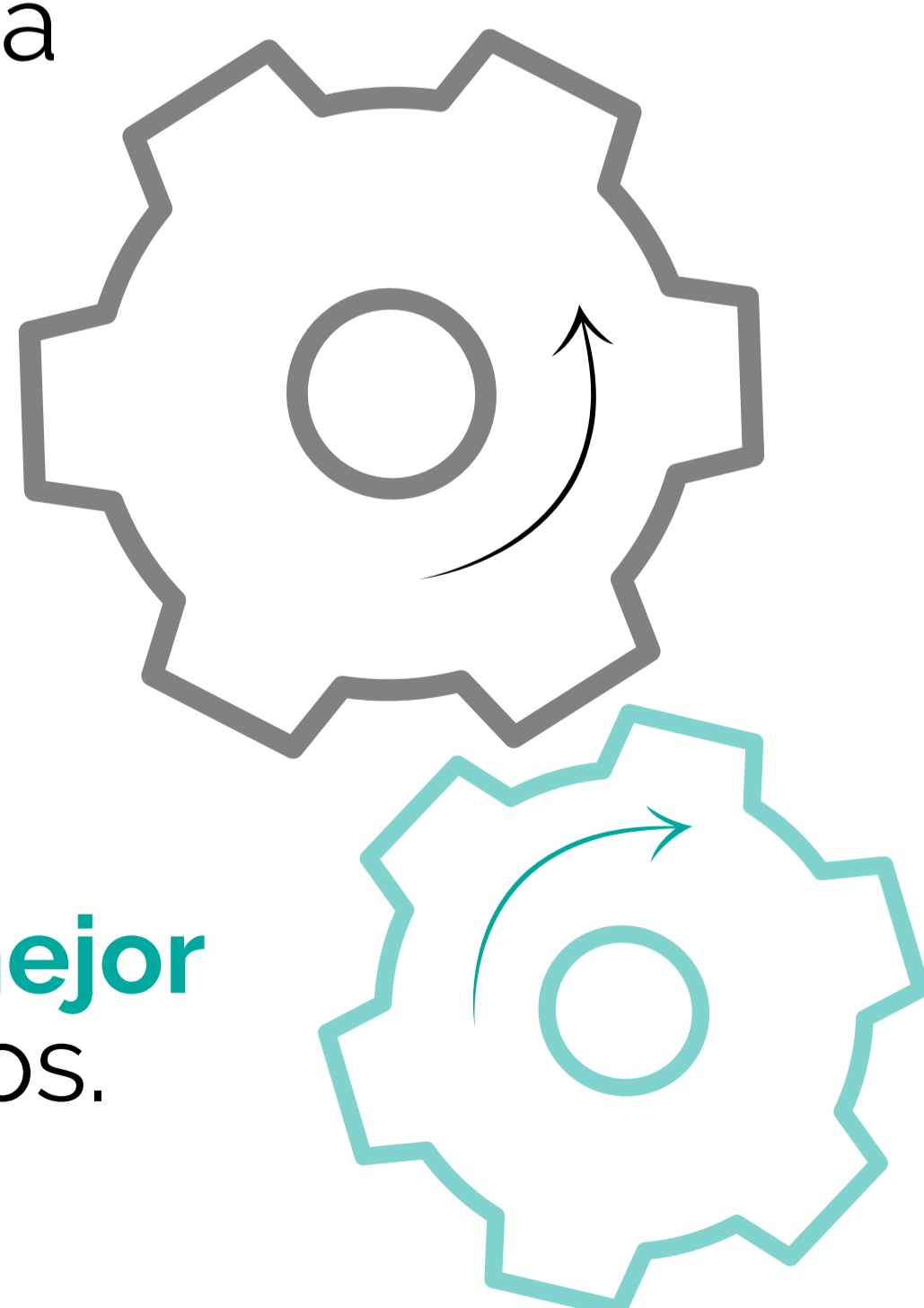
- Tiene problemas para dormir, tiene insomnio
- Está más irritable, enojado o agresivo
- Se preocupa excesivamente por ser privado de amigos o de la escuela
- Exhibe comportamientos riesgosos: consumo de alcohol o drogas
- Se siente solo, indefenso

La importancia del apoyo de los padres

Las reacciones de los padres a menudo influyen en la de los niños...

... los padres tranquilos y seguros ...

... proporcionan un mejor apoyo para sus hijos.



1 Hablar sobre COVID-19 con información y lenguaje adaptados a la edad del niño

Tranquilizar a su hijo (seguridad, sentimientos)

3 Ser un modelo a seguir (sueño, comida, distanciamiento social)

Limitar la exposición a la cobertura de los medios

5 Seguir una rutina diaria