

¿CÓMO MANEJAR LA SITUACIÓN DEL COVID-19 CON NIÑOS Y NIÑAS?

GUÍA PARA MADRES Y PADRES

EXPLICAR

Explícales la situación de forma adecuada a su edad.

Los niños y niñas pueden tener más dificultades de procesar toda la información disponible que hay y angustiarse.



Evita que escuchen las noticias e **infórmale tú**

No esperes que sea él/ella quien pregunte.

Saca el tema tú y déjale espacio para que pueda expresar todos sus miedos y preocupaciones.

Después de unos días, puedes volver a preguntarle qué ha entendido y dar espacio a que plantee algunas dudas.

Aquí puedes encontrar más recomendaciones para explicarles la situación:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>

Aquí puedes encontrar un **cuento** para los más peques:

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

Aquí encontrarás **actividades** que hacer con ellos para que lo entiendan mejor y poder hablar sobre el tema de forma más amena:

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf

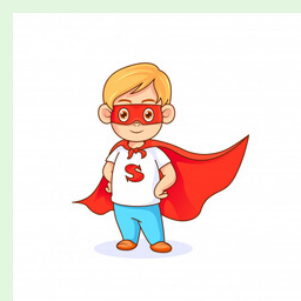
ENTENDER Y EXPRESAR

Los niños y las niñas pueden responder al estrés de maneras muy diversas: pueden estar más nerviosos/as pero también más apegados/as, más enfadados/as. Ayúdales a expresar cómo se sienten con palabras. Si no encuentran las palabras, **préstaselas tú.**

COLABORAR

Explícales lo que pueden hacer para colaborar con esta situación y que su labor es súper importante: no salir de casa, lavarse muy bien las manos...

Haz que se sientan útiles e importantes.



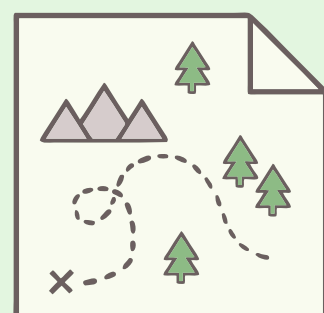
HORARIOS Y RUTINAS



Intenta mantener un horario y una rutina más o menos fija. Con niños/as más pequeños puede ser útil hacer un horario con ellos/as y que lo tengan a mano para consultarlo.

CREATIVIDAD

Hay muchas actividades que se pueden hacer en casa: jugad a disfrazaros, al mapa del tesoro con pistas, sugiéreles que pinten las cosas que echan de menos, etc.



EJERCICIO FÍSICO Y MEDITACIÓN

Hacer ejercicio físico y meditación son buenas formas de manejar el estrés. Busca un hueco en el horario para practicar esto con ellos/as. Es una buena actividad para hacer en familia.

Aquí tienes un enlace para practicar meditación con niños/as. Prueba tú a hacerlo con ellos/as:

<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME&t=629s>

CUÍDATE

Como cuidador/a esta situación puede ser también difícil para ti. Busca espacios para ti y sé paciente contigo mismo.

En otra infografía encontrarás consejos sobre autocuidado.

PIDE AYUDA

Pide ayuda si lo necesitas: te dejamos un listado de situaciones en las que consultar sin falta y otro documento de recomendaciones para tus hijos/as adolescentes.

Si sois usuarios del **CSMIJ** y tenéis alguna duda, consultádnos. Si no sois usuarios y os encontráis con alguna de las siguientes situaciones, contactad con vuestro/ a pediatra.

Situaciones en las que consultar:

- Si tu hijo/a presenta elevada ansiedad.
- Si tu hijo/a explica que no quiere vivir o hace conductas autolesivas.
- Disminución continua en la ingesta u otras alteraciones en la conducta alimentaria.
- Alucinaciones o pensamientos extraños.
- Obsesión severa por la infección o rituales de higiene que son excesivos y estén causando angustia en el niño/a.