

Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional en niños/as

En estos momentos de pandemia nuestras vidas han cambiado, y al igual que en la población adulta, nuestros niños y niñas también están sufriendo estos cambios en sus hábitos y estilos de vida:

- Pueden requerir más atención de nuestra parte.
- Tener problemas para dormir o en la alimentación.
- Mostrar enfado, cansancio, tristeza o miedo.

Normaliza sus emociones



Explícale lo que está sucediendo



Enséñale con el ejemplo



Actualiza la organización del hogar



...Y RECUERDA:

Mantener unos hábitos saludables en alimentación, actividad física y sueño, son de vital importancia para nuestro bienestar emocional.

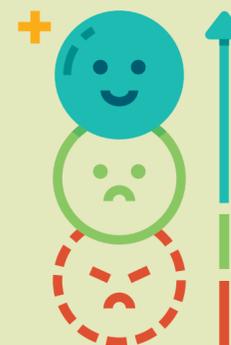
Bienestar Emocional: Recomendaciones para una buena salud emocional en niños/as

En estos momentos de pandemia nuestras vidas han cambiado, y al igual que en la población adulta, nuestros niños y niñas también están sufriendo estos cambios en sus hábitos y estilos de vida:

- Pueden requerir más atención de nuestra parte.
- Tener problemas para dormir o en la alimentación.
- Mostrar enfado, cansancio, tristeza o miedo.

Normaliza sus emociones:

- Explícale que estar triste, tener miedo o sentir otras emociones es normal, y que las personas adultas también las sentimos y podemos manejar.
- Reduce su miedo explicándoles que las personas que le rodean saben bien cómo cuidarles y protegerles.



Explícale lo que está sucediendo:

- Manténlos bien informados: Tienen todo el derecho.
- Estar pendientes de sus dudas y preocupaciones, y responde a ellas, con palabras adecuadas y sin añadir miedos.
- Demuéstrales que pueden confiar en ti.
- Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema.

- Recuérdale que es algo temporal.
- Corrige las ideas que no sean correctas.
- No les mientas,
- Si el/la menor ha dado positivo, explícale detenidamente las nuevas normas y restricciones, y los motivos por los que hace falta que las respete.



Enséñale con el ejemplo:

- Sé un referente a la hora de manejar tus emociones y evita las discusiones.
- Cumple las medidas de las autoridades y sigue las medidas de higiene.
- Estate pendiente del uso que hacen de las pantallas y las tecnologías y da ejemplo desconectándote tú también.

Organización del hogar:

- Facilita el contacto con familiares y amistades mediante videollamadas.
- Establece una rutina familiar adaptada a su edad e involúcrales en las tareas domésticas.
- Intenta diferenciar las rutinas diarias de las de los fines de semana.
- Planifica actividades para que jueguen y se relajen.
- Trata de mantener los horarios de sueño-vigilia y horarios de trabajo y descanso. Gestiona el tiempo de modo que puedan realizar actividades variadas.

