

Cómo Apoyar a los Niños Mediante la Pandemia de COVID-19



Los niños sienten estrés y preocupación al igual que los adultos, y a menudo les resulta difícil entender las cosas que están sucediendo. Podemos apoyar a los niños brindándoles información honesta y precisa y mostrándoles que son importantes – incluso cuando hay muchos cambios en el mundo. La siguiente lista contiene sugerencias e ideas para apoyar a su(s) hijo(s) durante este tiempo.

- Permitir y alentar a los niños a hacer preguntas.
- Aclare cualquier idea errónea que los niños puedan tener sobre la situación actual con amabilidad y lenguaje adecuado para la edad.
- Reasegure a los niños que no han hecho nada malo.
- Proporcione a los niños mayores un diario personal para apuntar sus sentimientos, así como cualquier inquietud o pregunta que quieren hacer.
- Limite la exposición a las noticias y los medios relacionados con COVID-19.
- Reserve un tiempo especial para los niños todos los días. Incluso cosas pequeñas como leer libros juntos hace una gran diferencia.
- Establezca un horario para seguir cada día, con el fin de dar a los niños estructura y previsibilidad. Permita que este horario sea un poco flexible.
 - Dentro de este horario, dele a los niños un descanso entre las sesiones de trabajo de la escuela para ejercer su energía de manera positiva (es decir, saltos de tijera, escondite, etc.).
- Permita que los niños se conecten con sus amigos y familiares a través de vídeo chat.
- Dele a los niños opciones siempre que sea posible para darles un sentido de control.
- Anime el lavado de manos adecuado con agua y jabón mientras canta feliz cumpleaños dos veces para asegurarse de que sea divertido y lo suficientemente largo como para lavarse las manos de manera efectiva.
- Sea un ejemplo para su hijo al compartir con ellos cómo está lidiando con la situación hablando con sus seres queridos o distrayendo su mente con libros, películas o pasatiempos.

**Información recopilada de handtohold.org.*

Sabemos que este es un momento estresante para todos. Ya está haciendo un gran trabajo apoyando a su(s) niño(s). Por favor comuníquese con sus sistemas de apoyo por teléfono cuando necesite conexión y apoyo adicional.



El Programa de Vida Infantil Cherese Mari Lauhere
(562) 933-8060