

*Cuidados para el bienestar psicológico y emocional ante la pandemia COVID-19
(Organización Mundial de la Salud)*



La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico



Por la creciente preocupación por la pandemia en estas semanas vemos el aumento de: la incertidumbre, la sensación de descontrol, la angustia, la desesperación y el pánico haciendo estragos a nivel emocional

Por tales motivos compartimos a ustedes los siguientes tips:

- Elige dos momentos del día para informarte y límitate a 2 o 3 fuentes confiables.
- Evita consumir noticias que te causen ansiedad o angustia-
- Mantén tus rutinas de cuidado personal: higiene, sueño y alimentación.
- Mantén contacto con personas conocidas a través de teléfono, internet o redes sociales.



- En el caso de los niños, se propone ayudarlos a expresar sus sentimientos, como el miedo, la tristeza, la angustia y los que puedan surgir.
- La OMS dice: “Mantenga a los niños cerca de sus padres y familiares. Mantenga las rutinas tanto como sea posible, o cree nuevas rutinas, especialmente si los niños deben quedarse en casa”.



PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

- El consejo de mantener un horario. Diseñar o mas bien encontrar una nueva rutina para estos días mirando las necesidades de los niños, niñas y adultos pero también considerando que esta es una experiencia inusual y compleja por lo que no es momento se sobre exigir ni a los niños (as) ni a los adultos.
- Por ejemplo por la mañana hacen las tareas, deberes (ordenar su habitación, alimentar mascotas, entre otros.), después de comer vemos una película, y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.

¿Cómo informar y proteger a tu hijo e hija?

- ¿Cómo explicárselo a los niños y niñas?
- Los niños tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos, para entenderles y que nos puedan comprender, recibiendo la información adecuada y adaptada.

Informar:

Preguntarles que información sabe, posibles dudas o temores relacionada con el virus, así como información errónea que han escuchado o malinterpretado.

Explicar:

- Utilizar un lenguaje adaptado para la edad.
- Promover un espacio de encuentro para la comunicación con ellos, donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.

La mayoría de los niños recordarán cómo se sintió su hogar durante la pandemia.

Nuestros niños observan y aprenden sobre como deben responder al estrés y la incertidumbre.

Aprovechemos este momento para enseñar a nuestros hijos la resiliencia, no el pánico.

Dejar un momento del día para estar todos juntos y agradecer por algo positivo que haya ocurrido en el día, meditar, o solo enviarle buenas energías a los equipos de salud que están afrontando la emergencia.

Recordar diariamente a los niños (a) y también a nosotros que es muy importante lo que estamos haciendo al quedarnos en casa para protegernos pero también para proteger a quienes están en mas riesgo y a todos los que están afuera trabajando para ayudarnos.