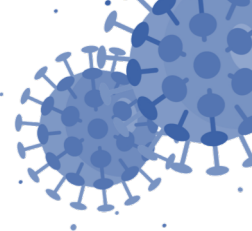


# Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19



## ¿Cómo puede afectar la situación actual?

En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los niños y las niñas pueden requerir más atención, tener problemas para dormir y/o en la alimentación y mostrar enfado, tristeza, cansancio o miedos.

## Explícale lo que está sucediendo

Con palabras adecuadas a su edad y sin añadir miedos. Escucha sus preocupaciones y contesta a sus preguntas. Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema. Recuérdale que es algo temporal.



## Normaliza sus emociones

Explícale que estar triste, tener miedo o sentir cualquier otra emoción es normal y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.

## Un ejemplo vale más que mil palabras

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

## Organízate en casa

Facilita el contacto con familiares y amigos mediante videollamadas.

Establece una rutina familiar adaptada a su edad e involúcrala en las tareas domésticas.

Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de fin de semana y planifica actividades para que jueguen y se relajen.

*Disfruta del tiempo a su lado*

23 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**

