



¿Qué hago ahora

que estoy en casa?

Cuidado emocional frente al Coronavirus (COVID-19)

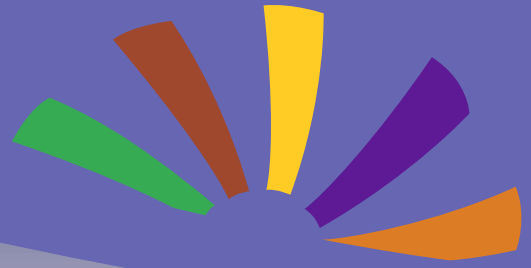


Queridos padres de la comunidad Elariana:

Como es sabido estamos enfrentando una situación muy compleja a nivel mundial, por lo que la siguiente información que se expondrá nos servirá para poder orientar a nuestros niños y niñas.

Lo más importante es acompañarlos y poder responder sus dudas de manera clara y responsable.

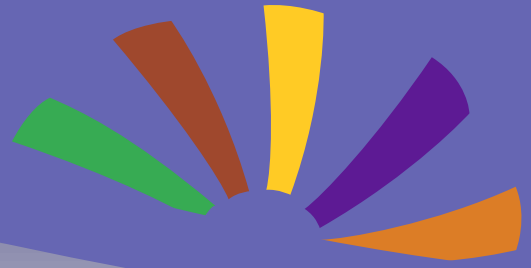
¿CÓMO INFORMAR A SUS HIJOS?



Los niños **no son adultos en miniatura, lo cual es muy importante considerar a la hora de transmitir la información que ronda en la TV y redes sociales**

Los padres y madres deben saber que **el niño aprende más desde lo que ve o imagina, que de lo que escucha.**

LO QUE DEBEMOS HACER ENTONCES...



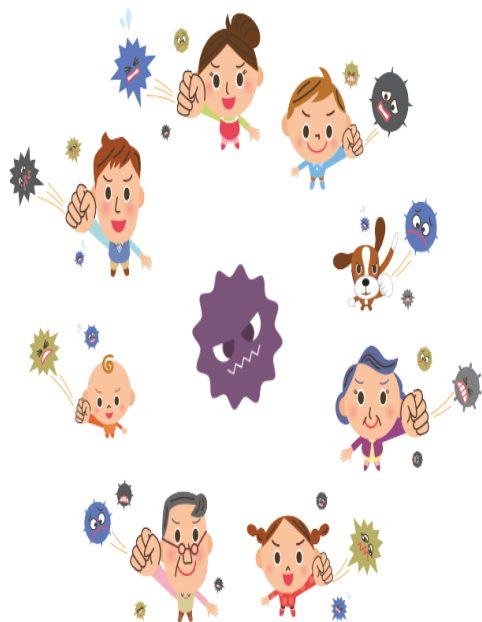
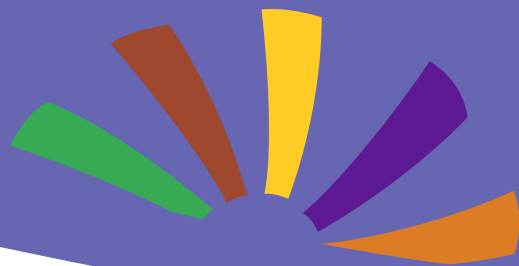
¿Cómo informarnos?

Debemos acudir a canales de comunicación que sean oficiales (MINSAL y OMS).

¿Cómo explicar?

- ⇒ **Aclarar todas las dudas que el niño pueda tener de manera simple, con calma y seguridad, utilizando un lenguaje adecuado acorde a su edad evitando el exceso de información.**
- ⇒ **Entender que si no somos claros, recurrirán a argumentos fantásticos para completar lo que no saben.**
- ⇒ **No ignoremos sus miedos y dudas, siempre es bueno que el niño exprese con sus palabras lo que le ocurre.**
- ⇒ **Ser sinceros si no saben explicar algo que les preguntan, pueden buscar la información juntos.**

¿CÓMO PROTEGERLOS?

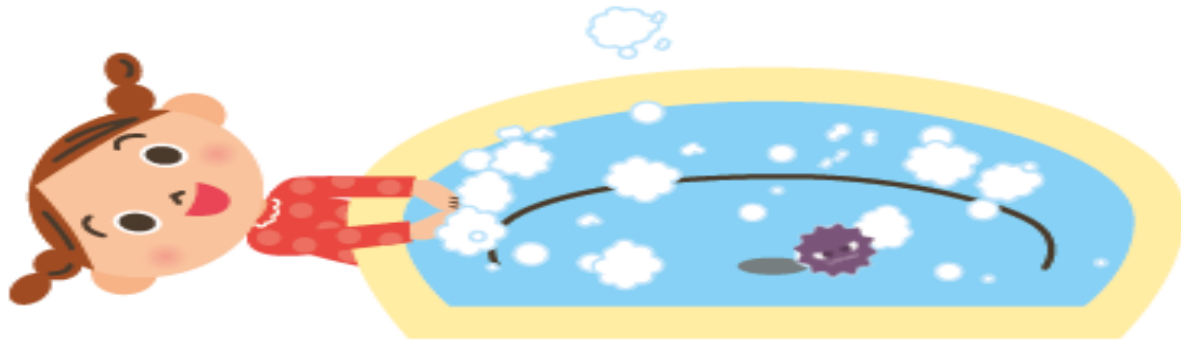


- ⇒ **Ser sinceros: es un virus peligroso porque se contagia con facilidad.**
- ⇒ **Es un buen momento para transmitir medidas de higiene para toda la vida.**
- ⇒ **Informarle síntomas frecuentes: tos, fiebre y sensación de falta de aire.**
- ⇒ **Evitar que naveguen solos en internet consultando este tema. No está demás recordar que a veces circula mucha información errónea.**
- ⇒ **Evitar conversaciones de adultos que puedan generar alarma en los niños. Ellos escuchan y perciben nuestro miedo.**

**¡DARLES EL SUPER PODER
PARA PROTEGERSE!**



- ⇒ **Lavarnos las manos con jabón con la canción favorita del niño. Podemos decir una tabla de multiplicar o contamos hasta 20.**
- ⇒ **Evitar tocarnos los ojos, la nariz o la boca. Se puede hacer un juego de quien lo haga pierde un punto.**
- ⇒ **Toser o estornudar cubriéndonos la boca y la nariz con el codo flexionado.**
- ⇒ **Darle el espacio para dibujar sobre el coronavirus.**



FINALMENTE...

Los días que estaremos fuera del colegio



Mantener horarios y hábitos familiares. La estructura y orden dan seguridad a los niños en sus rutinas.

Dedicar espacio diario a la lectura y tareas, así no perderá la rutina escolar.

Dejar tiempo para el juego y el deporte, incluso tiempo para el aburrimiento (espacio donde surge la creatividad de los niños).



REFERENCIAS

- * **Rosa contra el virus: Cuento para explicar el coronavirus y otros posibles virus, 2020. Editorial sentir (colegio oficial de la psicología de Madrid).**