

BIENESTAR EMOCIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS EN CUARENTENA

El buen trato hacia los niños y niñas siempre debe primar, por lo que es necesario que los padres o quienes estén a cargo de los cuidados, mantengan una actitud de calma y se muestren emocionalmente disponibles para ellos.



Algunas reacciones esperables en tiempos de pandemia

- 1** Los más pequeños pueden presentar miedo a estar solos
- 2** Cambios en el apetito
- 3** Dificultades para dormir o pesadillas
- 4** Irritabilidad, llanto, dolores de cabeza



¿Qué podemos hacer al respecto?

- Conservar la calma, acoger y contener las emociones
- Fomentar sus expresiones mediante el juego
- Realizar actividades en conjunto: bailar, cantar o hacer manualidades
- Explicar la situación y dar tranquilidad
- Limitar la exposición a medios y noticias que puedan generar angustia y temor

