

Consideraciones de salud mental para cuidadores de niños

¡Cuidarnos es obra de todos!

Durante el brote de Covid-19

1. Durante tiempos de estrés y crisis, es común que los niños **busquen más apego** y sean más exigentes con los padres.

Recomendación

Converse del COVID-19 con sus hijos, con información honesta y apropiada para su edad. Si a sus hijos les preocupa, abordarlos juntos puede facilitar su ansiedad.



Es esperable que los niños **expresen más emociones intensas**; de enojo o rabia, por no entender qué está pasando.

Recomendación

Ayude a los niños a encontrar **formas positivas de expresar sentimientos perturbadores** como el miedo y la tristeza.



3. Evite estigmatizar con frases “no entiendes nada” o “los niños no comprenden lo que pasa”.

Recomendación

Tome consciencia de que **cada niño tiene su propia forma de expresar emociones y de entender las situaciones**, más aún en crisis.

4. Evite exposición a medios masivos o televisión todo el día.

Recomendación

A veces **participar en una actividad creativa**, como jugar y dibujar, escuchar cuentos, pueden facilitar este proceso.



5. Los niños se pueden retraer o sentirse aislado de las preocupaciones los adultos.

Recomendación

Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos perturbadores en un ambiente seguro y de apoyo.



6. Son esperables los cambios en las rutinas cotidianas, al no poder salir a todos los lugares habituales.

Recomendación

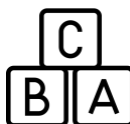
Intente mantener rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible, especialmente si los niños están confinados a casa. Las rutinas hacen que el niño se sienta seguro.



7. No crea que los los niños no deben jugar o que deben permanecer pasivos y conectados a las pantallas.

Recomendación

Cuanto más se pueda, anime a los niños a seguir jugando.



Evite respuestas desde el enojo y cansancio, los niños desconocen todo lo que puede usted estar manejando en variables y estrés.

Recomendación

Los niños observarán los comportamientos y emociones de los adultos en busca de pistas sobre cómo manejar sus propias emociones en tiempos difíciles.