



# ¿Cómo cuidar la salud emocional de los más pequeños en medio de una pandemia?



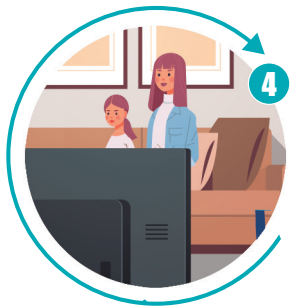
1  
Es importante que estés disponible para conversar sobre el tema. Se sentirán aliviados(as) si pueden expresar sus preocupaciones sobre la enfermedad en un ambiente de confianza.



2  
Escucha y responde sus preguntas de acuerdo a su nivel de desarrollo, de manera clara y sencilla, sin abrumarlos con demasiada información.



3  
Si puedes, trata de mantener algunas rutinas y actividades cotidianas, especialmente las de juego y movimiento.



4  
Evita que se expongan a los noticieros y las redes sociales, pues la mayoría de la información no está pensada para público infantil.



5  
Explica las precauciones que estás tomando. Practica con ellos cómo lavarse las manos, mantener la distancia y otras medidas de autoprotección.



6  
Establece un horario definido para dejar de mirar el celular, la tablet o la televisión, y para irse a acostar. Ayúdalos a practicar la respiración profunda para reducir los estados de ansiedad.



7  
En una crisis sanitaria como ésta es normal que algunos menores presenten signos de estrés, como dificultad para dormir, dolor de cabeza o estómago, o cambios de conducta, como enojo y miedo a estar solos.



8  
La cercanía y empatía con sus emociones hará que disminuyan sus temores, por ejemplo, a que un ser querido se enferme con coronavirus.



9  
Si observas un incremento en la frecuencia e intensidad en los cambios de estados de ánimo, o mayor irritabilidad, tristeza, desmotivación y desgano, solicita apoyo a un especialista.