



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



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.



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



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



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



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



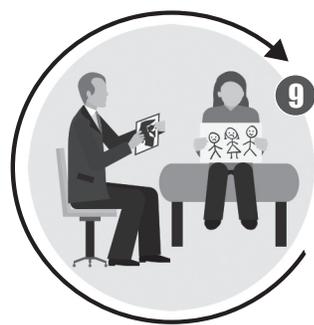
Establece un horario definido para dejar de mirar el celular, la tablet o la televisión, y para irse a acostar. Ayúdales a practicar la respiración profunda para reducir los estados de ansiedad.



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.



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



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.