

## ¿SON NORMALES LOS CAMBIOS DE HUMOR?

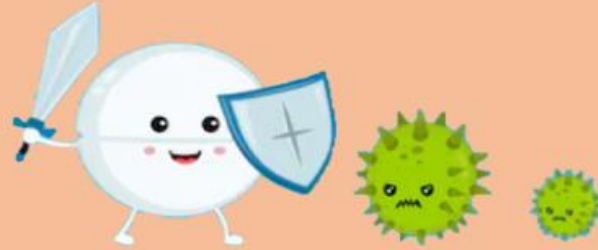
Claro que sí. El Coronavirus ha generado una situación de alerta en todo el mundo. Miedo, tristeza, enojo, ansiedad, incertidumbre son algunas de las emociones y sentimientos que podemos estar sintiendo no sólo los adultos sino también los niños quienes perciben todo lo que sucede a su alrededor.

El aislamiento preventivo que llevamos adelante hace bastante tiempo, también es fuente de desorganización, aburrimiento, frustración y puede generar en los niños el surgimiento de BERRINCHES, ENOJOS, ANGUSTIA

## ES IMPORTANTE EVITAR...

- ❖ Dar información de más a los niños. Esto puede generar miedos y mayor ansiedad.
- ❖ Cuidar de la exposición extensa a las noticias o la temática.
- ❖ Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos especialmente si incluyen bromas y/o dobles sentidos. Aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.

## SUGERENCIAS PARA TIEMPOS DE CUARENTENA



*Tolerar la frustración, ser flexibles, solidarios, creativos serán algunas de las enseñanzas que esta realidad que nos toca vivir hoy nos invita a ejercitar a diario y, será después de todo un aprendizaje para toda la vida*

**NIVEL INICIAL - COE**

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Ejercitar la tolerancia y paciencia.
- Implementar rutinas diarias para favorecer la organización.
- Aunque no salgamos de casa, evitar quedarnos en pijama para continuar con los ciclos de un día( el día y la noche)
- Mantener hábitos saludables y enseñar con el ejemplo.
- Reforzar los vínculos, aprovechar este tiempo para compartir actividades en familia
- Generar espacios de dialogo para transmitir seguridad

