

La mayoría de los niños
recordara **COMO SE SINTIÓ**
en su hogar durante la
cuarentena

Construyamos un hogar mas
SALUDABLE entre todos



ProSalud
Fundación para la promoción
de la salud humana

Los niños **observan y aprenden** como los adultos responden al estrés y la incertidumbre



Por eso maneje su ansiedad, cuando note que se siente ansioso, **tómese el tiempo para calmarse** antes de tratar de conversar o responder las preguntas de su hijo.

No tengas miedo de hablar sobre el coronavirus.

La mayoría de los niños se han enterado del virus o han visto personas con máscara.

Esta es su oportunidad para **mantenerlos informados**, pero lo que le cuentes, debe ser apropiado para su edad.

Intente responder a sus preguntas en lugar de ofrecer **demasiada información**, ya que esto podría ser abrumador.



Trate de mantener una rutina



Con las escuelas cerradas depende de usted mantener los días estructurados de sus hijos. Crea y fija horarios para comer, estudiar y jugar.



Déjalos hablar sobre sus preocupaciones

Sea abierto e invítelos a discutir lo que pueden haber escuchado y cómo se sienten.



Céntrese en lo que pueden hacer para mantenerse a salvo



Ayude a sus hijos a sentirse fortalecidos enseñándoles lo que si pueden hacer (cómo lavarse las manos, cómo estornudar adecuadamente).





Aprovechemos para
enseñar a nuestros hijos la
RESILIENCIA

