

Ayudando a entender el coronavirus

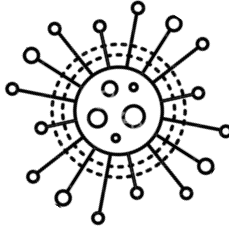
Material de apoyo
Orientación

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
SAN CARLOS



Recomendaciones para padres, madres y/o cuidadores

Los niños pueden responder al estrés de diferentes maneras, como ser más cariñosos, ansiosos, retraídos, enfadados, revoltosos, mojar la cama, etc. Aquí te entregamos algunas de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para ayudarlos a enfrentar esta crisis:



1 RUTINA

Diseñen una rutina diaria que involucre: higiene, alimentación, horarios de estudio, juego, TV/Tecnología y para dormir.
QUE JUEGUE A AYUDARTE EN LAS TAREAS DE LA CASA

2 ESCUCHA, RESPONDE Y ENTREGA AFECTO



Los niños necesitan más cariño y atención de los adultos en los momentos difíciles. Recuerda escucharles, hablarles amablemente y tranquilizarlos.
BUSCA MOMENTOS PARA QUE EL NIÑO JUEGUE Y SE RELAJE

3 HÁBITOS DE HIGIENE

Enséñale a lavarse las manos, cantando una canción. Taparse con antebrazo al toser.

TRANSMITE CALMA

SE CONSCIENTE DE TUS MIEDOS, ESTADOS DE ÁNIMO Y REACCIONES FRENTE A ESTA CRISIS

GENERA UN AMBIENTE AGRADABLE

4 NO LO LLEVES A ESPACIOS PÚBLICOS

Estas **NO SON VACACIONES**, ellos no van a clases para prevenir su contagio, no lo lleves a hacer las compras o a eventos sociales.



5

CONTROLA SU EXPOSICIÓN A LA INFORMACIÓN



Explícale lo que está sucediendo en palabras simples, evitando la exposición excesiva a noticias.

Regula su tiempo de exposición a celular y TV.



6

MANTENTE PRESENTE

Intenta estar presente en casa la mayor parte del tiempo, si debes salir a trabajar, comprar o te enfermas, mantén contacto frecuente con ellos vía teléfono, explicándole que vas a volver.