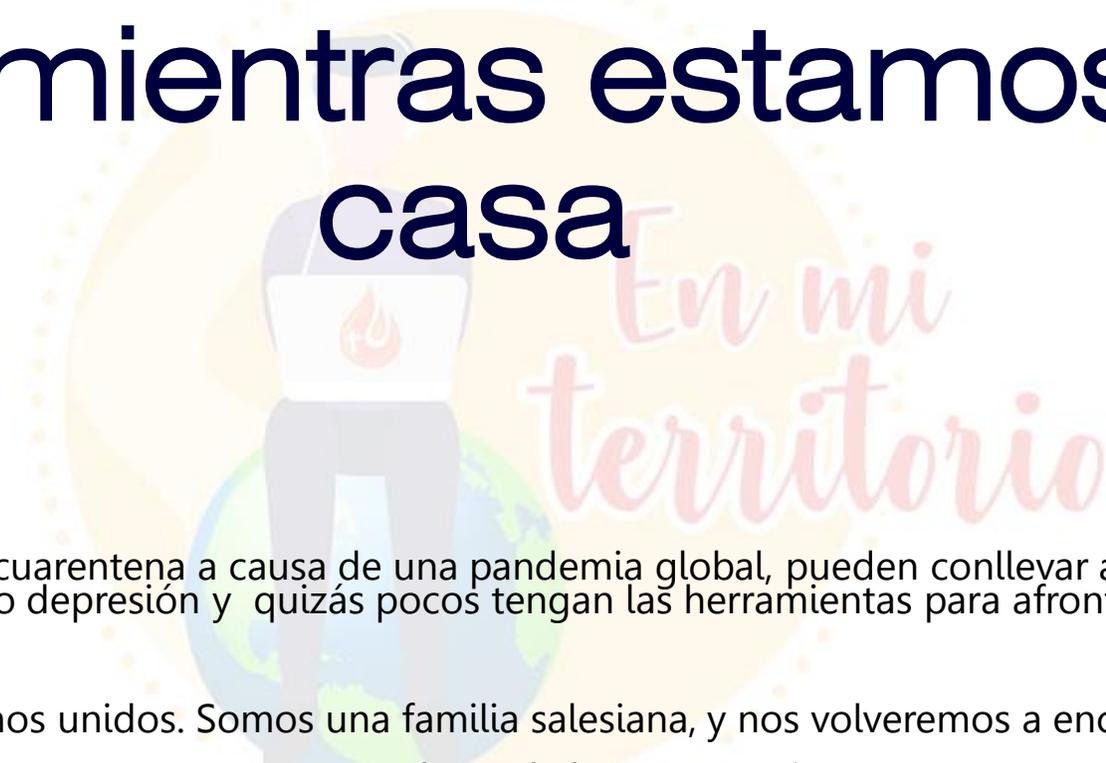


# Salud Mental de los niños y niñas mientras estamos en casa



La incertidumbre, la cuarentena a causa de una pandemia global, pueden conllevar a estrés, ansiedad e incluso depresión y quizás pocos tengan las herramientas para afrontarla

Trabajemos unidos. Somos una familia salesiana, y nos volveremos a encontrar.  
Seamos portadores de luz, en este tiempo.

# REFLEXIÓN

*Quiero iniciar diciéndote que es normal todas las emociones que se mueven en este espacio, a causa de la situación actual en el mundo, que generan cambios, una pausa a tantos planes, reestructuración completa del día a día, incertidumbres, preocupaciones, trabajos en casa, rutinas modificadas y quizás nada vuelva a ser igual.*

*Si bien es cierto que estamos viviendo una realidad y hay que estar informado, sugiero que no te satures de tanta información respecto al mismo tema, escoge una fuente confiable y un espacio del día para informarte.*

*¿Alguna vez pensaste por un momento que necesitabas tiempo o detenerte de los afanes diarios?*

*Si bien, no puedes cambiar la realidad actual, tu puedes transformar la forma en que afrontamos las circunstancias.*

*Esta crisis puede ser una oportunidad para reforzar la confianza y los lazos afectivos de la familia.*



# ***SALUD EMOCIONAL Y MENTAL DE LOS HIJOS EN CASA.***



Cuida la salud mental y emocional de tus hijos, ellos son susceptibles a nuestros estados de ánimo.

Dialoga con ellos para que puedan entender la realidad.



Organiza un horario de actividades o rutinas.



# ***SALUD EMOCIONAL Y MENTAL DE LOS HIJOS EN CASA.***

- ***Cuide la salud mental de sus hijos:***

Es importante tener en cuenta la estabilidad emocional de los hijos en este tiempo de distanciamiento social.

Los niños y niñas son perceptivos, por lo que es importante el autocuidado en sus adultos a cargo. Haga de su estadía en casa, un momento agradable, realicen actividades creativas.

Tómese el tiempo, para adaptarse a los cambios actuales.

Es normal si los niños y niñas se sienten tristes, estresados, confundidos, enojados durante este tiempo, habla con ellos sobre las emociones, refuerza los lazos afectivos.

**¡ Miremos en esta crisis oportunidades!**



# ***SALUD EMOCIONAL Y MENTAL DE LOS HIJOS EN CASA.***



- **Dialoga con tus hijos:**

Si los hijos están en edades de preescolar y primaria, recuerda que son muy inteligentes que sienten y piensan. Quizás quieran salir de casa, visitar a amigos y familiares, jugar con otros niños, explícale de forma respetuosa que hay que proteger a las personas que amamos y porque. Hacerlos conscientes de la realidad, incluirlos. Los niños y niñas escuchan lo que sucede alrededor, hablémosle con amor desde la verdad, siendo prudentes con ellos, explícales lo que no comprendan sin mentirles. Manifiéstales tu afecto.

No los satures de información sobre el virus o que estén escuchando conversaciones entre adultos acerca del tema. Es un buen momento para elegir el tipo de información que dejas entrar en tu casa y en tu mente (Minimiza el uso del celular, computador, televisión).



# ***SALUD EMOCIONAL Y MENTAL DE LOS HIJOS EN CASA.***



- **Organiza un cuadro de rutinas:** (Puedes hacerlo con tus hijos pegando dibujos alusivos y colocarlo en un lugar visible).

Desde que se levantan, hasta la hora de dormir. Horarios de comidas, Actividades escolares, tiempo de familia, juegos, descansos. Estas actividades deben tener metas y plazos. Que este tiempo sea una oportunidad para pasar tiempo de calidad.

algunas recomendaciones:

*Mantén la higiene.* Evita pasar el día en pijama, es una buena oportunidad para enseñar o fortalecer hábitos.

*Comer saludable y a las horas.* Mantén hábitos saludables, pueden cocinar en familia, buen momento para sentarse juntos en la mesa, compartir y hablar sobre los hábitos saludables.

*Realiza actividad física.* Jugar, bailar, limpiar.

*La cuarentena no es un castigo.* Explícale a tus hijos las causas del encierro, riesgos y beneficios que incluyen el bienestar de todos. (En archivo de pdf, envié anexo un cuento que sugiero para los niños y niñas en edad preescolar y primaria).

# SUGERENCIA PARA LOS PADRES.

- Mantén la mente ocupada, en actividades que te ayuden a sentirte productivo, de aquí la importancia de la organización.
- Si es posible realiza actividades que quizás durante mucho tiempo deseaste hacer desde casa, leer un libro, bailar, pasar tiempo en familia.
- Tomar conciencia de las cosas que te has perdido, tiempo perfecto para reinventarnos y mirar desde adentro lo que podemos cambiar, y aceptar lo que no se puede cambiar.
- Ser pacientes, tolerantes y empáticos con quienes conviven con usted.
- Fortalece tu espiritualidad, o la mirada en Dios.

*Adriana Ramírez*  
*Psicóloga.*

