



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

CONVIVENCIA CON NIÑOS EN EL AISLAMIENTO

¿Qué sabe el menor con respecto al coronavirus?
¿Cómo ha sido informado?

¿Cómo está actuando el menor ante el desconcierto propio de esta situación?

¿Qué estáis haciendo los adultos responsables del menor ante este escenario?

Si tienes dudas a la hora de afrontar estas preguntas con tus hijos, estas recomendaciones podrían serte de utilidad.

Informa y resuelve dudas

Responde las preguntas que el menor te plantee. Debe ser el cuidador principal quien informe, siempre al ritmo del niño y usando datos de fuentes fiables.

Apóyate en recursos materiales como cuentos para explicar la situación de manera gráfica y clara. Adapta el lenguaje a su edad, capacidad y madurez. Todo lo que digas ha de ser verdad.

Apóyate en recursos visuales

Ayuda a expresar

Crea espacio de diálogo para que pueda expresar sus preocupaciones y emociones. Transmítele sensación de seguridad y no te alarmes ante su aburrimiento. Aprovechalo para desarrollar su creatividad

Enséñale a centrarse en el momento presente. Elaborad un diario de gratitud para fomentar emociones agradables que recoja tres cosas positivas de cada día (los niños lo pueden dibujar). Practicad técnicas de relajación como la respiración

Fomenta emociones agradables

Establece normas

Consensua las normas con el resto de adultos y el niño. Juntos, detalladlas y colocadlas en un sitio visible. Elaborad una lista de acciones pendientes en el día para hacer conjuntamente.

Estableced horarios y espacios de vida estructurados en el hogar, representándolos en una agenda con imágenes. Vestíos con ropa de calle cómoda y comedir el uso de las tecnologías, al mismo tiempo que promovéis el deporte y la actividad física en casa.

Implementa rutinas

