



CONSEJOS PARA PAPÁ Y MAMÁ

# Apoyo emocional para niños y niñas ante el Covid-19



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

unicef   
para cada niño

Susana Distancia y UNICEF preparamos estas recomendaciones que pueden ayudar a padres y madres a contribuir a mejorar el estado emocional de niñas y niños.



Ante situaciones estresantes como las que vivimos por la pandemia de #COVID19, niñas y niños pueden tener distintas reacciones, como dificultad para dormir, dolor de estómago o estar enojados o con miedo

todo el tiempo. En estos casos, como mamá o papá, lo mejor que puedes hacer es explicarles que es normal sentir miedo o preocupación y asegurarles que esta situación es temporal.

1



**Habla con ellos y escúchalos**, es muy importante no ocultarles información, pero sí hacerlo con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad. Asegúralos que ésta es una situación temporal y que si estamos en casa es para protegernos.

2

**Limita el acceso a la televisión y a las redes sociales**, ya que una sobreexposición a información aumenta el estrés y el miedo. Considera, además, que hay gran cantidad de información falsa que llega a través de esos medios.



3



Niñas y niños, tienden a percibir el mundo tal como sus padres y madres lo perciben, por eso **es muy importante que, como adultos, conservemos la calma.**

4

**La actividad física es vital para la salud de toda la familia.** Procura que no pasen más de 60 minutos sentados y/o frente a la televisión o cualquier otro tipo de pantalla.



**5** **Jugar con niñas y niños es muy importante** ya que el juego y las actividades lúdicas y hacer manualidades les ayudan a manejar sus emociones.



**6** **Establece una rutina** para darles estructura y un sentido de vuelta a la normalidad, que no sólo sirve para niñas y niños, sino para toda la familia. Es recomendable establecer horarios para desayunar, jugar, estudiar, comer, ver películas, leer, cenar, hacer ejercicio, etc.



**7** **Practica con ellos las medidas de higiene básicas**, enséñales la forma correcta de lavarse las manos y fomenta que lo hagan frecuentemente. Recuerda que el ejemplo es muy importante, si te ven haciéndolo, lo aprenderán mejor.



**9** **Incluye una dieta balanceada para tus hijos y toda la familia**, que contenga verduras y frutas de la estación, ya que contienen las vitaminas necesarias para combatir las enfermedades respiratorias.



**8** **Utiliza prácticas de crianza positiva**, no recurras a la violencia como golpes y gritos que agravan la situación de estrés que todos estamos viviendo.



**Conoce nuestra respuesta ante el COVID-19 y apoya nuestro trabajo**



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**unicef**   
para cada niño