



DIRECCIÓN DE FORMACIÓN

¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS A AFRONTAR EL ESTRÉS PRODUCIDO POR LA SITUACIÓN ACTUAL?



Primero, debemos recordar que somos los adultos y debemos dar la confianza y seguridad a nuestros niños y niñas, es por esto que, **ante sus inquietudes debemos:**



- Responder sus preguntas de forma empática.
 - Entregue amor y atención.
 - Escúchelos y no minimices sus temores y preocupaciones.
 - Debe estar más atento a sus cambios y estados de ánimo.
 - Es importante hablarles en todo momento de forma amable y tranquilizadora, para esto puede dulcificar su tono y disminuir el volumen de voz.
 - El lenguaje utilizado tiene que ser adecuado a sus edades (concreto).
- Busque oportunidades para que se relajen y jueguen.
 - Mantener rutinas regulares y claras en lo posible, si se crean algunas nuevas para adaptarse a las circunstancias, procure que sean equilibradas entre los tiempos de aprendizajes, juegos y descansos.



- Es ideal que los niños estén cerca de sus padres y/o cuidadores, evitando la separación. Si esto es inevitable, por situaciones de fuerza mayor, como trabajo u hospitalización, asegúrese de que siempre haya una vía de contacto.
- Nuestros niños y niñas deben saber por sus padres lo que está pasando, y conocer sobre los cuidados que debemos tener.
- Finalmente, ser el ejemplo en prácticas de autocuidado y limpieza, explicando la importancia que estas acciones tienen en nuestro diario vivir.

