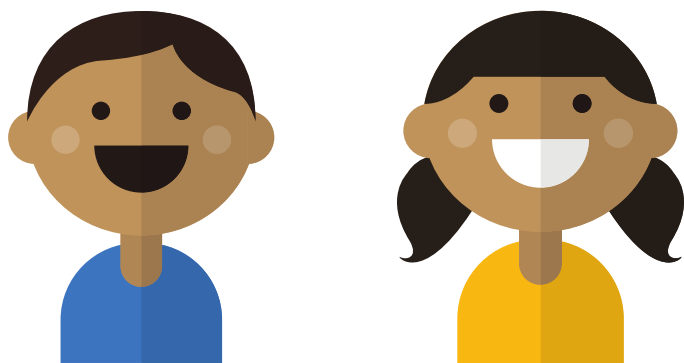


# LOS MÁS PEQUEÑOS ANTE EL CORONAVIRUS

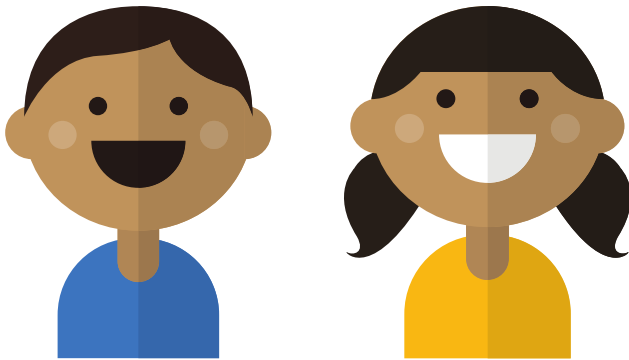


*Conferencias y Capacitaciones*

# EL CORONAVIRUS Y LOS MÁS PEQUEÑOS

**La actual pandemia ha ocasionado miedo y ansiedad a mucha población adulta (en la entrega anterior abordamos este tema).**

**Pero no debemos olvidarnos de los más pequeños. Ellos también están pasando por una situación difícil, al ser tan jóvenes y no comprender a profundidad por qué deben estar encerrados tantos días.**



# CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

- **Como adultos debemos mostrarnos serenos.**

Recordemos que, como adultos, somos el referente de los más pequeños. Ellos se sentirán más seguros y cómodos si nos ven tomar la situación con calma pero precaución, .

- **Seamos honestos.**

Procuremos hablarles con la verdad. Sin embargo, debemos hacerlo con delicadeza, en un lenguaje que comprendan según su edad.

Si tenemos pequeños en casa (de 3 a 6 años) y no sabemos qué vocabulario usar, aquí dejamos un link con un cuento corto que puede ayudarnos a explicarles la situación:

[https://drive.google.com/file/d/14WD4Fk5wzIBv-GCBcqsZMIFRT91zRFxR/view?fbclid=IwAR1A0VOqiu5sIYNBoI77F2WFFYuGv6P-I\\_FC9StNsdcs3Hdu4AEBdolkQzo](https://drive.google.com/file/d/14WD4Fk5wzIBv-GCBcqsZMIFRT91zRFxR/view?fbclid=IwAR1A0VOqiu5sIYNBoI77F2WFFYuGv6P-I_FC9StNsdcs3Hdu4AEBdolkQzo)

También es importante que estemos al día con la información para resolverles cualquier duda que puedan tener.

Para eso, aquí dejamos algunas guías para que, como padres de familia, tengamos la información que necesitamos:

<https://www.anar.org/consejos-para-padres-y-madres-ante-el-coronavirus/>

<https://www.chla.org/blog/health-and-safety-tips/how-talk-kids-about-coronavirus-spanish>

<https://www.unicef.org/uruguay/documents/coronavirus-covid-19-lo-que-padres-madres-y-cuidadores-deben-saber>

<https://www.unicef.org/lac/media/10151/file/Guia-para-hablar-sobre-el-coronavirus-con-los-ninos-mas-pequenos.pdf>



# CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

- **Preocuparnos por sus emociones.**

Con toda la información que hay a su alrededor es normal que se sientan temerosos o preocupados con la situación. El promover que se sientan seguros de poder hablar libremente sobre sus emociones, que estemos pendientes de cómo se sienten y disiparles sus dudas y miedos, les ayudará a sentirse más seguros.



- **Reforzarles los hábitos higiénicos.**

Para asegurarnos de que nuestros niños estén bien protegidos, reforcemos en ellos el hábito de lavarse las manos con frecuencia y de toser o estornudar en el codo.



A continuación dejamos el link de cómo, con base en el juego, podemos promover el lavado de manos:

<https://youtu.be/u0UXmxg5rPE>

# CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

- **Establecer rutinas.**

Las rutinas diarias ayudan a los niños a sentirse seguros al saber lo que va a suceder durante el día.



Es importante hacer horarios para que los niños puedan realizar rutinas variadas y divertidas.

Aquí dejamos *links* con actividades divertidas y variadas para mantener entretenidos a los más pequeños. Todas ellas son gratuitas:

<https://www.kietoparao.com/producto/pasa-tiempos-infantiles-activities-passetemps/>

[https://verne.elpais.com/verne/2020/03/10/articulo/1583860716\\_492064.html](https://verne.elpais.com/verne/2020/03/10/articulo/1583860716_492064.html)

- **¡Disfrutemos del tiempo juntos!**

Este es quizás el consejo más importante de todos. El correr y la rutina diaria no nos permiten disfrutar de nuestra familia al máximo. ¡Aprovechemos esta oportunidad para unirnos más como familia, comunicarnos más y realizar actividades divertidas juntos!



# BIBLIOGRAFIA

- Fundación ANAR. (2020). *CONSEJOS PARA PADRES Y MADRES ANTE EL CORONAVIRUS*. Recuperado de: <https://www.anar.org/consejos-para-padres-y-madres-ante-el-coronavirus/>
- Unidad de crisis de Barcelona. Universitat Autònoma de Barcelona. (2020). *Cómo explicar a los niños los motivos del aislamiento o cuarentena por el coronavirus*. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-ninos-motivos-aislamiento-cuarentena-coronavirus>