

# • BIENESTAR PSICOLÓGICO EN NIÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO. •



DEPARTAMENTO DE  
SALUD MENTAL



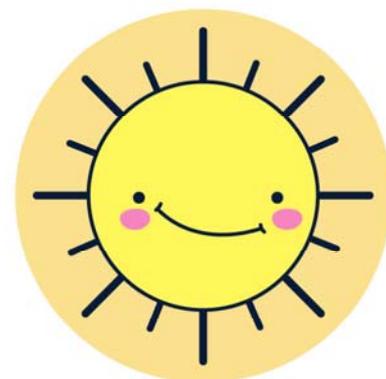
## DA CONTINUIDAD A SUS RUTINAS

Dedica tiempo al juego, a las tareas escolares, al ejercicio (yoga, subir escaleras, bailar...) y al descanso y cuidado (masajes, meditaciones, música, leer cuentos o libros...). ¡Si es en familia mejor, más divertido!



## DOSIFÍCALES LA INFORMACIÓN

Adapta la explicación a su edad. Evita la sobreinformación que pueda ocasionar malestar y preocupación. Recuérdale a diario que gracias a que está en casa hay mucha menos gente poniéndose malita ¡Que sea consciente de su importante labor!



## CUIDA SUS EMOCIONES

Mantén un clima de calma, cariño y seguridad. Pregúntale cómo se siente, escúchale y sé comprensivo. Las actividades que estimulan la creatividad pueden ayudarle a canalizar sus emociones: dibujar, pintar, plastilina...



## MANTÉN EL CONTACTO

Puede ser tranquilizador para ellos realizar videollamadas con familiares que no estén presentes en este momento (abuelos, tíos, primos...). También podéis organizar llamadas con sus amigos para que no se sientan solos.



## AUTOCUIDADO

En estas situaciones, es frecuente que los enfados y rabietas de los niños se hagan más difíciles de controlar. Es la primera vez que te encuentras ante una situación como esta, así que sé indulgente contigo mismo/a si en algún momento crees que no manejas la situación tan bien como te gustaría.



## ¡SUPERPODERES PARA PROTEGERNOS!

Convierte las medidas de prevención en un juego: por ejemplo, lávate las manos con jabón ¡mientras cantáis su canción favorita!