**¿CÓMO INTERACTÚO Y QUÉ ACTIVIDADES PUEDO DESARROLLAR CON LOS NIÑOS EN CASA DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?**

###### Convivencia Social y Salud Mental

###### Boletín #3. Marzo 2020

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, ¡es un imperativo para todos!”

Presidencia de la República 2020

**MENSAJES CLAVES**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Ofrezca información relacionada con la epidemia de acuerdo a la edad** **y ajuste el lenguaje facilitando su comprensión,** utilice juegos y cuentos si es necesario. Responda sus preguntas y explíqueles la situación basándose en datos de fuentes veraces.
2. **Si siente que le faltan recursos para transmitir información**, puede recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación.

Aquí van unas sugerencias: Covibook (Molina,2020) https://www.mindheart.co/descargables, Rosa Contra el Virus (Colegio Oficial de la PSicología Madrid, 2020) <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>1. **Proteja a las niñas, niños y adolescentes de toda información falsa** o que pueda generar un efecto negativo en su salud mental. **Evite que se expongan mucho tiempo a noticias.**
2. **Apoye las rutinas y tareas escolares de acuerdo a la edad y pertenencia cultural**, lo más apegadas a las ya establecidas para ellos, y establezca algunas nuevas mediante estrategias que primen recursos como el juego.
3. **Facilite espacios de juego y relajación.**
4. **Busque apoyo para el cuidado de niñas y niños** con personas de confianza.
5. **Garantice contacto regular con los integrantes de la familia**, mediante el uso de llamadas telefónicas, mensajes, video llamadas, entre otros.
 | 1. **No espere a que los niños le pregunten**, eduquelos, al hacerlo pregúnteles qué información conocen, resuelva sus dudas, ayúdelos con el manejo de sus temores y aclare información errónea que hayan escuchado del tema.
2. **Sea sincero con los niños,** dígales la verdad sin contagiarlos de temor, expliqueles que es para el bien propio y el de los demás.
3. **Asegúreles que están seguros** y anímelos a hablar sobre cómo se sienten. No ignore sus emociones y sus dudas. **Hagales saber que puede contar con un adulto** para cuando se sientan físicamente decaídos. **Evite involucrarlos en conversaciones de adultos** sobre la situación.
4. **Sea comprensivo**: pueden tener problemas para dormir, estar molestos y necesitar cuidados y muestras de amor adicionales.
5. **Utilice juegos como estrategias de protección, darles súper poderes como**:
6. Canciones mientras se lavan las manos, presionando por todos lados.
7. Toser o estornudar cubriendo nariz y boca como llave de karate.
8. Evitar tocarse ojos, nariz y boca, el que lo haga va perdiendo puntos.
9. Evitar contacto físico con otros niños y niñas por poco tiempo para recargar energía en los próximos abrazos con amigos.
10. Mediante cuentos puede explicarle porque se restringen las actividades con el abuela y la abuela o personas mayores que por lo general se frecuentan.
11. **Sea ejemplo para los niños**, evitar contacto físico no es sinónimo de rechazo o discriminación.
12. **Comparta en familia, es una posibilidad** que ha permitido el aislamiento social.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Recuerdeles el por qué no debemos salir de casa:** estamos protegiendo a personas fragiles, es un acto de valor y solidaridad (no les infunda temor al contagio).
2. **Mantener rutinas.** Pueden continuar con las mismas actividades y horarios que cotidianamente se realizan para que no se realicen muchos cambios.
 | 1. **Recuerdeles el por qué no debemos salir de casa:** estamos protegiendo a personas fragiles, es un acto de valor y solidaridad (no les infunda temor al contagio).
2. **Apoyo Institucional.** Si los niños y las niñas reqieren un apoyo especial por vulneración de sus derechos pueden acudir a la Comisaria de Familia o la Linea 141 del ICBF
 |

**¡Quédate en casa y lava las manos!**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |