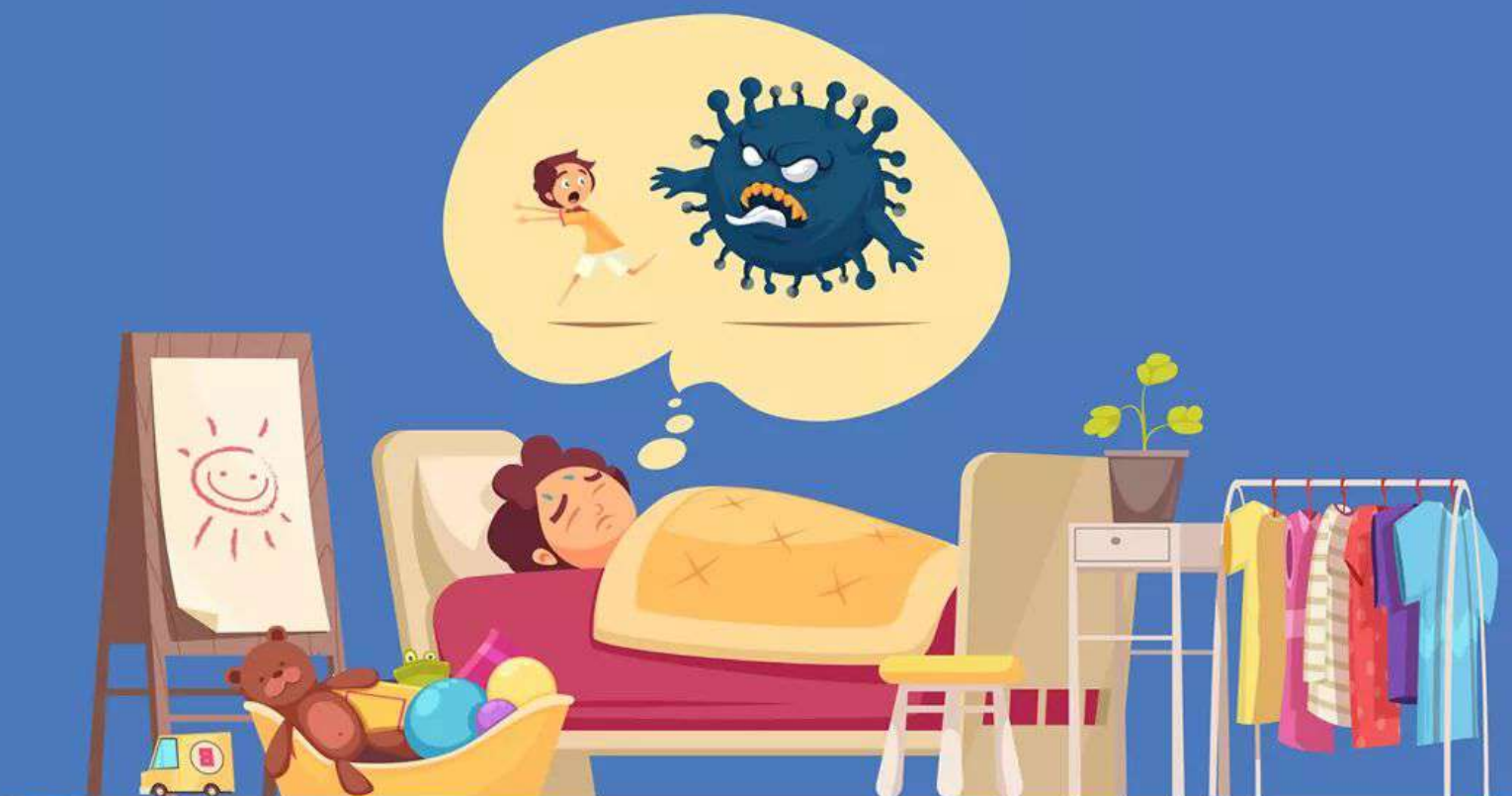


La crisis sanitaria también ha afectado las rutinas de niños y niñas y, como consecuencia, sus comportamientos, haciéndol@s sentir confusión, miedo, angustia, etc.





Niños, niñas y salud mental en el contexto de crisis sanitaria



1

Puede jugar ayudando a cocinar, ordenar u organizar. Esto fomenta el desarrollo del lenguaje al ir enseñándole alimentos, elementos, etc. y sus características (color, forma, uso). Además, permite construir una relación sana con los quehaceres, descubriéndose desde la exploración y el goce.



2

Mantener rutinas:

Esto ayudará a que se sientan contenid@s y a regularse poco a poco. Y como vivimos una situación excepcional, la rutina también puede ser un poco flexible a veces, pero debe incorporar horas de juego y aprendizaje.



3

Generar espacios de conversación.

Es importante hablar de lo que le pasa a cada uno y como familia. Pueden invitar a dibujar, hacer figuras de plasticina, etc. También pueden consultar a todo el grupo familiar al final del día qué fue lo mejor y lo menos entretenido, describiendo cómo se sintieron.



4

Date tiempos de autocuidado.

Si tú estás bien, tus hij@s lo estarán. Es importante compartir tareas en el hogar que permiten un descanso. Sentirse aburrid@s es un sentimiento normal y con el cual aprendemos a desarrollar la imaginación y la tolerancia a la frustración.



5

Evitar sobreexposición a medios de comunicación. Es mejor que nosotr@s les expliquemos de acuerdo a su edad y madurez qué está pasando para no provocar confusión, miedo o estrés con la información que pueden ver y escuchar en los medios.



Para un buen desarrollo es necesario el amor y cariño, hacerl@s sentir amad@s, cuidad@s y segur@s. Date un tiempo en la mañana y en la noche para compartir con ell@s juegos o palabras de contención.

