

CONVIVENCIA ESCOLAR

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE – NT1 NT2

MIEDO FRENTE A LA CRISIS SANITARIA

En un escenario de alerta sanitaria como este, puede ser difícil para madres y padres gestionar la inquietud y curiosidad de los hijos. **Las respuestas más comunes de los niños ante situaciones de estrés como la actual suelen incluir dificultades para dormir, mojar la cama, tener dolor de estómago o de cabeza, y estar ansioso, retraído, enojado, demandante o temeroso de que lo dejen solo.**

Coronavirus: ¿Cómo ayudar a los niños?

Es importante que respondamos a las reacciones de los niños de forma que se sientan apoyados y les expliquemos que son reacciones normales ante una situación anormal.

Es vital, también, que escuchemos sus preocupaciones y nos tomemos el tiempo necesario para consolarlos, darles afecto y asegurarles que están seguros de forma frecuente.

Además, siempre que sea posible, debemos crear oportunidades para que los niños jueguen y se relajen y mantener sus rutinas y horarios regulares, especialmente antes de que se vayan a dormir.

Debemos ajustar a cada edad los datos que compartimos para explicar a los niños lo que está sucediendo y darles ejemplos claros sobre lo que puede hacer para protegerse a sí mismos y a los demás de la infección. Eso sí, **debemos recordar darles siempre información sobre lo que podría suceder de una manera tranquilizadora.**

ALGUNOS CONSEJOS IMPORTANTES

1. Anima a tus hijos a hacer preguntas y a expresar sus sentimientos. Recuerda que cada niño puede tener diferentes reacciones al estrés, así que sé especialmente paciente y comprensivo.
2. Para prevenir el estigma es importante que ayudes a los niños a generar empatía con las personas contagiadas. Recuerda a tus hijos que deben ser considerados unos con otros y no caer en jamás en actitudes discriminatorias, racistas, etc.
3. También es una buena oportunidad para explicarles algunas de las crisis globales que se dan en la actualidad en diferentes partes del mundo y para que puedan entender mejor a los que sufren sus consecuencias.



<https://www.unicef.org/ecuador/historias/coronavirus-%C2%BFc%C3%B3mo-ayudar-los-ni%C3%B1os-sobrellevar-el-estr%C3%A9s>