



¿HAGAMOS LA CUARENTENA MÁS FÁCIL PARA TODOS?

¡TRABAJEMOS JUNTOS!

CONTROLEMOS LA INFORMACIÓN QUE RECIBEN LOS NIÑOS

Los niños y las niñas no procesan la información de la misma forma que nosotros. Por eso es necesario protegerles de aquella información que puedan no entender o malinterpretar.

COMUNIQUEMOS CON NUESTROS NIÑOS

Crear un espacio donde se pueda hablar y expresar emociones desagradables como la tristeza, el enfado y el miedo.

CREEMOS RUTINAS FLEXIBLES

Además de para mantener la salud de los adultos, para los niños es importante que en cada casa haya un horario establecido.

ESTABLEZCAMOS NORMAS ENTRE TODOS

Las normas no deben ser impuestas sino acordadas entre todos los miembros de la familia. Y lo mejor es que estén escritas en papel y visibles.

FOMENTEMOS AUTONOMÍA DE NUESTROS NIÑOS

Tenemos que contemplar en las rutinas actividades de autonomía como vestirse, colaborar en casa, tender o realizar pequeñas funciones en el hogar.

ADAPTÉMONOS A LOS NIÑOS

Hay que acompañarles hasta que adquieran el aprendizaje y proponerles tareas que pueden cumplir y no les generen una carga de estrés añadido.

MANTENER EL CONTACTO CON LOS DEMÁS

Hay figuras relevantes para los niños como sus amigos, sus abuelos, y es muy importante mantener la comunicación de forma sencilla y ludica, hacer videollamadas por ejemplo.

ACOMPañEMOS A LOS NIÑOS EN SUS EMOCIONES DIFÍCILES

Es normal que estén frustrados, que sientan la presión, que estén inquietos porque no pueden canalizar la energía.

CUIDEMOS NUESTRA AGRESIVIDAD

Intentar no agotarnos, no exponernos más de la cuenta y no convertir nuestra frustración en agresividad y enojo contra los menores.

