



# FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS/AS DE 3 A 12 AÑOS A AFRONTAR ESTA SITUACIÓN

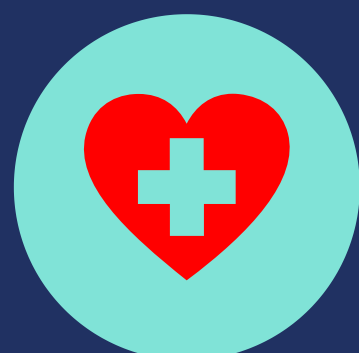


## HABLAR CON ELLOS

EXPLÍCALES LA SITUACIÓN DE CRISIS QUE ESTAMOS ATRAVESANDO, ADAPTADO A SU DESARROLLO EMOCIONAL Y COGNITIVO.

## PROTEGER SU SALUD MEDIDAS PREVENTIVAS

ESTE ES UN BUEN MOMENTO PARA ENSEÑARLES MEDIDAS DE HIGIENE APLICABLES A LO LARGO DE TODA NUESTRA VIDA.



- LAVARSE BIEN LAS MANOS.
- AL TOSER O ESTORNUDAR, CUBRIRSE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO O UN PAÑUELO DESECHABLE.
- EVITAR TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA,
- MEDIDAS DE LIMPIEZA DEL HOGAR.



## ESTABLECER NORMAS Y RUTINAS

ACORDAD AMBOS PADRES/MADRES LAS NORMAS Y LÍMITES QUE SE APLICARÁN EN CASA, Y LAS CONSECUENCIAS ANTE EL INCUMPLIMIENTO DE ESTAS.

MANTENER UNA ORGANIZACIÓN DIARIA, DIFERENCIANDO LOS DÍAS DE DIARIO CON LOS FINES DE SEMANA, Y SIEMPRE ADAPTANDO ESTOS A LA NUEVA SITUACIÓN. ES IMPORTANTE ELABORAR UN CALENDARIO PARA LA SEMANA Y QUE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA PARTICIPEN EN SU ELABORACIÓN.

## USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS NOS AYUDA A ESTAR EN CONTACTO CON NUESTROS ALLEGADOS, ADEMÁS SON UNA GRAN HERRAMIENTA PARA CONTINUAR CON NUESTRA EDUCACIÓN. EN LOS MOMENTOS DE OCIO, TAMBIÉN PODEMOS PERMITIRLES SU USO, SIEMPRE CON LIMITACIÓN DE HORARIO Y CONTROLANDO SU USO Y TIPOS DE CONTACTO.



## PROTEGER SUS EMOCIONES



PODEMOS AYUDARLES A EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS PREGUNTÁNDOLES COMO SE SIENTEN Y MANTENIENDO LA ESCUCHA ACTIVA, ATENDIENDO PLENAMENTE A LO QUE NOS CUENTAN Y SIN QUITARLE IMPORTANCIA, CRITICAR NI JUZGAR. ASÍ ENSEÑAREMOS A NUESTROS HIJOS/AS A PONER NOMBRE A SUS SENTIMIENTOS.