

CUIDARNOS, ES UNA BUENA SEÑAL

TODOS REACCIONAMOS DE DIVERSAS MANERAS FRENTE A UN MISMO HECHO QUE GENERA ESTRÉS Y ALTERA NUESTRA RUTINA. ES POSIBLE QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS REALICEN MUCHAS PREGUNTAS PARA COMPRENDER QUE SUCEDE, OTROS QUE EVITEN HABLAR DEL TEMA Y TAMBIÉN ALGUNOS QUE PRESENTEN CIERTO GRADO DE IRRITABILIDAD, ENOJO FRENTE A LOS CAMBIOS QUE MUCHAS VECES SON IMPREDECIBLES PARA ELLOS

1

Todos los integrantes de la familia, mantener en la medida de lo posible las rutinas diarias; el levantarse, comer, estudiar, etc..

4

Estar atento a nuestras reacciones a la de nuestros niños y niñas, escuchar sus inquietudes, dar oportunidad al diálogo y demostrarles que estamos seguros y protegidos.

2

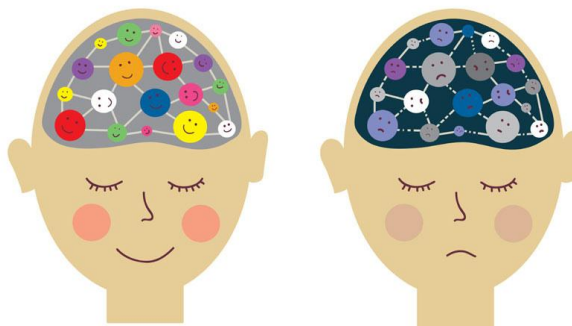
NO exponer de forma sostenida a niños y niñas a noticias que pueden provocarles inseguridad, angustia, temores y que no sabemos explicarles.

5

Consulte cuando sea necesario a personal de salud especializado de su barrio, escuela o ciudad.

3

Hacerle saber y sentir que si siente miedo, inseguridad, rabia, confusión. Son sentimientos válidos y reales.



POR TI, POR ELLOS, lo importante es OCUPARNOS y no sobrepreocuparnos