

# DECÁLOGO PARA PADRES Y MADRES DURANTE EL CONFINAMIENTO \*

(Los niños frente a la crisis del COVID-19)

¿Cómo ayudar a nuestros hijos e hijas a enfrentarse al estrés, la incertidumbre, el confinamiento en casa o los miedos?

1



## Cúidese para poder cuidar

A mayor bienestar del padre y de la madre, mejor cuidarán de sus hij@s



2

## Transmita calma y serenidad

Para que sus hij@s estén tranquilos y confiados

3



## No se aíse

Manténgase en contacto con sus redes afectivas y de apoyo



4

## Diga la verdad a los niñ@s

Adecúe la información a su edad, a su capacidad y a sus circunstancias. Respete el ritmo de asimilación de su hij@

5



## Escuche a sus hij@s

Anímeles a expresar sus sentimientos, sus dudas, sus temores...



6

## Preste atención a las ideas erróneas que pueda tener el niñ@

como que será su culpa si algo malo le pasa a la familia

7



## Mantenga las rutinas

Tener un horario es fundamental (sueño, comidas, estudio, juego, actividad física) para que los niñ@s se regulen por fuera pero también interiormente



8

## Evite la sobreinformación

Que el coronavirus no monopolice las conversaciones, ni la televisión esté dando noticias de forma continua al respecto

9



## Muéstrese disponible

Transmita a su hij@ que siempre puede contar con usted

**¡CUÍDESE!**



10

\*Carmen de Manuel Vicente (Psicóloga Clínica)  
\*Sergio Urrea Gayarre (PIR )  
\*Carlota Rodríguez Martín (MIR de Psiquiatría)

- Seguir todas las indicaciones sobre prevención que recomienden fuentes oficiales (lavado de manos, distancia de seguridad, confinamiento...)
- Ser optimista. No trivialice lo que ocurre pero tampoco lo magnifique
- Controlar las propias emociones. Mantener la calma y la serenidad
- Evitar que el tema sea el centro de sus conversaciones
- No difundir noticias falsas porque contribuyen a fomentar el miedo de los demás
- Recuerde que la familia, amigos, compañeros, vecinos...son una importante fuente de apoyo
- Normalice al máximo su vida manteniendo rutinas y hábitos en la medida de lo posible
- ¡Atención al estigma! Discriminar a las persona en función de si han dado positivo o han estado en contacto con personas que lo han dado. Una cosa es protegernos y otra es rechazar