

## Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la pandemia

**Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19**

**¿Cómo puede afectar la situación actual?**  
En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los roles y las niñas pueden requerir más atención. Tener preocupaciones para ayudar a su familia y mantenerse saludables, mantenerse informado y mantenerse seguros.

**Explíchele lo que está sucediendo**  
Con palabras adecuadas a su edad y sus niveles de entendimiento. Escucha sus preocupaciones y contacta a sus especialistas. Procura que no se sienta solo, recibiendo información sobre el tema. Recuérdale que es algo temporal.

**Normaliza sus emociones**  
Explícale que estar triste, tener miedo o sentirse confundido o preocupado es normal y que las emociones que los niños/as les enseñan a sentirse bien pueden manejar.

**Un ejemplo vale más que mil palabras**  
Se un referente a la hora de manejar las emociones y en sus decisiones. Comparte las medidas de cuidado de salud y sigue las medidas de higiene. Escucha palabras de sus familiares de las parteras y de ejemplos de cómo manejar la situación.

**Organízate en casa**  
Mantén el contacto con familiares y amigos mediante videollamadas. Establece una rutina familiar consistente y a edad e involucra en las tareas domésticas. Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de fin de semana y planifica actividades para que jueguen y se relajen.

**Disfruta del tiempo a su lado**

Comunidad de Salud Pública de Madrid  
Comunidad de Madrid

[https://www.mscbs.gob.es/va/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19\\_recomendaciones\\_infancia.jpg](https://www.mscbs.gob.es/va/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_recomendaciones_infancia.jpg)

## Consejos para adolescentes en casa durante la pandemia

**Adolescentes en casa durante la pandemia por COVID-19**  
Consejos que pueden ayudar a padres y madres

La situación de confinamiento que estamos viviendo puede generar momentos de tensión en las familias.

Si se siente como se trata de un adolescente a los que debe prestar atención a algunas características de riesgo para prevenir.

Resolución de conflictos, habilidades emocionales y habilidades de la comunicación. Escucha sus preocupaciones, recuerda que eres su referencia y que lo que más le importa es lo que tú piensas y vives.

Trabaja las habilidades de resolución de conflictos con sus emociones de mayor flexibilidad ante el uso de palabras de los especialistas. Procura que no se sienta en su punto, recuerda que eres su referencia y que lo que más le importa es lo que tú piensas y vives.

Recuerda que el momento de que todos los miembros de la familia convivan en la familia y en nombre de la casa.

Su papel es difícil para todos los perfiles, pero la adolescencia es una etapa en la que pueden ser más complicados de manejar.

Apóyate a identificar sus emociones y emociones de los adolescentes. Si algún día de decisión de los adolescentes en casa, procura establecer la comunicación a ellos. Recuerda que eres su referencia y que lo que más le importa es lo que tú piensas y vives.

Apóyate para trabajar por sus emociones y emociones de los adolescentes. Recuerda que eres su referencia y que lo que más le importa es lo que tú piensas y vives.

Procura que no se sienta en su punto, recuerda que eres su referencia y que lo que más le importa es lo que tú piensas y vives.

Recuerda que el momento de que todos los miembros de la familia convivan en la familia y en nombre de la casa.

[https://www.mscbs.gob.es/va/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19\\_Adolescentes\\_en\\_casa\\_03.04.20.pdf](https://www.mscbs.gob.es/va/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Adolescentes_en_casa_03.04.20.pdf)