

ORIENTACIONES PARA PADRES EN LA CRISIS DEL COVID 19



COMUNÍCATE CON TUS HIJOS:

- **Habla con tus hijos:** Infórmalos de forma sincera sobre la epidemia adaptando el lenguaje a su momento evolutivo, usa frases cortas y palabras sencillas, comprueba lo que saben y despeja sus dudas.
- **No les agobies con excesiva información:** Sobre todo información sensacionalista y bulos.
- **Enséñales a hablar de sus emociones:** Invítalos a hablar sobre sus fantasías, sentimientos y preocupaciones.

MANTÉN HÁBITOS Y RUTINAS:

- **No os quedéis en pijama:** Mantén horarios de sueño y comida y hábitos de vestido e higiene incorporando las pautas de prevención del COVID.
- **Prepara una rutina de trabajo pero no hagas de profesor:** Establece horarios y un lugar destinado para ello siguiendo las orientaciones de su tutor, sin sobrecargarles.
- **Practica ejercicio físico** suave cada día.
- **Implícalos en las tareas de casa:** cocinar, recoger, poner la mesa,...
- **Establece horarios de juego** en familia pero también tiempo libre para el niño. Hay que aburrirse.

APOYAOS COMO FAMILIA

- **Mantén contacto con las personas de interés** en la vida del niño. Necesitan saber cómo están.
- **No separes a los niños de sus cuidadores** y; si es necesario, facilita la comunicación con ellos.
- **Pasa tiempo de calidad en familia** haciendo actividades juntos.

INFUNDE ESPERANZA Y SEGURIDAD

- Los niños necesitan saber que los mayores se están haciendo cargo de la situación.
- **Hazles partícipes de este cuidado:** Ellos están ayudando quedándose en casa.

REGULA TUS EMOCIONES

- Son días de tensión para todos, mayores y pequeños: Somos un modelo para nuestros hijos.
- **Cuéntales cómo te sientes** y cuando estés mal explícales que no es por su culpa.
- **Enséñales a calmarse** cuando lo necesiten.

PIDE AYUDA

- Es **normal** que el niño se sienta perdido, irritable, lábil, que tenga miedo o incluso que parezca dar un paso atrás en hábitos que ya tenía conseguidos, como mojarse en la cama.
- **Pide ayuda** cuando veas reacciones o comportamientos en tu hijo que excedan lo esperable: Tristeza continuada, ideas de muerte, ansiedad que no es posible calmar.
- Desde la **Unidad de Salud Mental Infantil** seguimos atendiendoos telefónicamente y si es necesario de forma urgente también presencialmente.
- Teléfono de contacto:
 - Si ya estás en seguimiento con nosotros llama a los teléfonos de contacto que ya conoces.
 - Si eres nuevo contacta primero con tu médico de familia o tu pediatra de atención primaria y consúltale la situación.