

ARTÍCULO 1: COVID-19, NIÑOS Y ADOLESCENTES

La aparición de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha generado una enorme producción de información a través de distintos canales de comunicación. Ante esto, los niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor y ansiedad. Lo mismo ocurre con jóvenes y adolescentes, quienes con mayor frecuencia están expuestos a las redes sociales.

¿Cómo podemos cuidar el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes?

» **Evite su exposición a noticias y redes sociales.** La mayoría de la información que circula no está pensada para este público. Conversen sobre la situación y responda a sus preguntas de manera clara y sencilla.

» **Considere que este tiempo también es de estrés para ellos.** Sea paciente, acoja sus reacciones o mayor demanda de atención.

» **El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en las personas y también según la edad.** Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.

» **En la medida que puedan expresar y comunicar sus preocupaciones en un ambiente cálido y de confianza, podrán sentirse aliviados. »**

» **Intente mantener las rutinas y actividades cotidianas** dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento.

» **No les sobre-exija con el cumplimiento de las tareas escolares.** Mantenga horarios acotados que se alternen con otras actividades. Si es posible, haga seguimiento y apoye las actividades escolares on line. »

» **Si los niños, niñas o adolescentes se encuentran separados de los padres/cuidadores,** asegúrese que estén en contacto permanente con ellos (mediante teléfono o redes sociales).

» **Aplice medidas de cuidado y bienestar para usted.** Para cuidar de los demás, necesita estar bien. Podrá ser un ejemplo para ellos y ellas sobre cómo sobrellevar esta situación.

