

# Habilidades para la Vida

## Cuidado emocional para niños y niñas.



### Tiempos críticos una oportunidad para crecer juntos

Las situaciones difíciles exigen más de nosotros mismos y ponen a prueba nuestra capacidad para ayudar y acompañar a quienes están a nuestro alrededor. Las crisis que vivimos y superamos como familia no sólo enseñan a los adultos a madurar y superar las dificultades, también son una oportunidad para que los niños aprendan a enfrentar y superar situaciones difíciles y duras, a perder el temor a expresar sus emociones, a identificar y manejar los pensamientos y sentimientos que aparecen en esas circunstancias y los prepara para afrontar la vida a futuro.

En este espacio queremos compartir contigo algunas recomendaciones que pueden hacer de este tiempo y situación una experiencia de aprendizaje y desarrollo de habilidades que en adelante serán de soporte para la vida y la salud mental de los niños y las niñas.



### Escucha y habla con él o ella

Como padres o adultos a cargo de los niños, debemos darles la oportunidad de hablar y preguntar sobre lo que se está viviendo. Brindar información suficiente y clara sobre los peligros, la forma de evitarlos o manejarlos, hablarles de forma sencilla, honesta y acorde a su edad y capacidad de comprensión. Escucha las necesidades y preocupaciones del niño, permítele expresarse y sentir en tus palabras tu interés por ayudarlo y protegerlo en esta situación.



### Acepta y afronta el temor y el estrés

Los cambios en la rutina de los niños y niñas pueden afectar su estado de ánimo, sus hábitos alimenticios y de sueño. Al igual que para ti, a los niños les es necesario entender cómo les afecta el estrés y qué pueden hacer para aliviarlo. Hablar en familia de las experiencias del día, qué pasó, cómo se manejaron, qué se aprendió de ellas y qué hacer cuando se vuelvan a presentar ayuda a manejar el estrés. Cuidar de otros y de sí mismo mostrando cariño, interés y apoyo ayuda a desarrollar emociones y comportamientos de empatía que alivia el estrés.



### Administra el acceso a noticias y programas de televisión

Se trata de mantener actividades útiles, apropiadas a la edad, diversas y entretenidas. Compartir con el niño información clara y sencilla de cómo cuidarse y cuidar a los demás. Permítele ver sus programas favoritos con un horario organizado y acordado previamente con él, ayúdale a priorizar sus actividades y responsabilidades, garantizando que se lleven a cabo todas ellas, tanto las de descanso como las de estudio.



### Propón nuevas actividades y posibilidades de aprendizaje

Según la edad del niño, puede participar en actividades y tareas en el hogar, esto le permite sentir que aporta al orden en la casa, saber que es autónomo y tiene control de ciertos elementos en su entorno. Tareas como recoger su ropa o juguetes, lavar los platos, ordenar su espacio de estudio, cuidar de la mascota, son tareas diarias y sencillas que pueden ser reforzadas con reconocimientos. Empezar el aprendizaje de algo nuevo y artístico puede ayudar al niño a expresar sus emociones, invertir su tiempo en algo novedoso y aprender actividades que estimulan su hemisferio derecho, fortaleciendo su creatividad.



### Brinda seguridad mediante rutinas saludables

Mantener una rutina de horarios para comer, descansar, estudiar y también realizar actividades como juegos, deporte, llamadas o videollamadas con amigos o familiares, ayudan al niño a crear estrategias de afrontamiento y autocuidado, facilitando acciones de control y cuidado sobre su propio cuerpo y su entorno. Has de los espacios familiares como cocinar, comer e irse a dormir algo especial y que permita la cercanía entre los miembros de familia.

Puedes aplicar estas recomendaciones según las características y situaciones particulares de tu familia, poco a poco ellas te ayudarán a afrontar momentos especiales y hacer de este proceso un espacio de aprendizaje grupal.

### Bibliografía

CDC, (centro para el control y prevención de enfermedades) Kit de recursos parentales acerca del COVID-19 – Infancia temprana. Bienestar social, emocional y mental de los niños pequeños durante el COVID-19. Recuperado de internet: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/early-childhood.html> abril 2021

Unicef y Gobierno de México (2020) Consejos para papá y mamá. Apoyo emocional para niños y niñas ante el Covid-19. Recuperado de internet: <https://www.unicef.org/mexico/informes/apoyo-emocional-para-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-ante-covid-19> abril 2021