



## ¿CÓMO INTERACTÚO Y QUÉ ACTIVIDADES PUEDO DESARROLLAR CON LOS NIÑOS EN CASA DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?

Convivencia Social y Salud Mental  
Boletín #3. Marzo 2020

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, ¡es un imperativo para todos!”  
Presidencia de la República 2020

### MENSAJES CLAVES

- Ofrezca información relacionada con la epidemia de acuerdo a la edad y ajuste el lenguaje facilitando su comprensión**, utilice juegos y cuentos si es necesario. Responda sus preguntas y explíqueles la situación basándose en datos de fuentes veraces.
- Si siente que le faltan recursos para transmitir información**, puede recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación.  
Aquí van unas sugerencias: Covibook (Molina,2020)  
<https://www.mindheart.co/descargables>, Rosa Contra el Virus (Colegio Oficial de la Psicología Madrid, 2020)  
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>
- Proteja a las niñas, niños y adolescentes de toda información falsa** o que pueda generar un efecto negativo en su salud mental. **Evite que se expongan mucho tiempo a noticias.**
- Apoye las rutinas y tareas escolares de acuerdo a la edad y pertenencia cultural**, lo más apegadas a las ya establecidas para ellos, y establezca algunas nuevas mediante estrategias que primen recursos como el juego.
- Facilite espacios de juego y relajación.**
- Busque apoyo para el cuidado de niñas y niños** con personas de confianza.
- Garantice contacto regular con los integrantes de la familia**, mediante el uso de llamadas telefónicas, mensajes, video llamadas, entre otros.
- No espere a que los niños le pregunten**, eduquelos, al hacerlo pregúnteles qué información conocen, resuelva sus dudas, ayúdelos con el manejo de sus temores y aclare información errónea que hayan escuchado del tema.
- Sea sincero con los niños**, dígales la verdad sin contagiarlos de temor, explíqueles que es para el bien propio y el de los demás.
- Asegúreles que están seguros** y anímelos a hablar sobre cómo se sienten. No ignore sus emociones y sus dudas. **Hágales saber que puede contar con un adulto** para cuando se sientan físicamente decaídos. **Evite involucrarlos en conversaciones de adultos** sobre la situación.
- Sea comprensivo**: pueden tener problemas para dormir, estar molestos y necesitar cuidados y muestras de amor adicionales.
- Utilice juegos como estrategias de protección, darles súper poderes como:**
  - Canciones mientras se lavan las manos, presionando por todos lados.
  - Toser o estornudar cubriendo nariz y boca como llave de karate.
  - Evitar tocarse ojos, nariz y boca, el que lo haga va perdiendo puntos.
  - Evitar contacto físico con otros niños y niñas por poco tiempo para recargar energía en los próximos abrazos con amigos.
  - Mediante cuentos puede explicarle porque se restringen las actividades con el abuela y la abuela o personas mayores que por lo general se frecuentan.
- Sea ejemplo para los niños**, evitar contacto físico no es sinónimo de rechazo o discriminación.
- Comparta en familia, es una posibilidad** que ha permitido el aislamiento social.



La salud  
es de todos

Minsalud

15. **Recuerdeles el por qué no debemos salir de casa:** estamos protegiendo a personas frágiles, es un acto de valor y solidaridad (no les infunda temor al contagio).
16. **Mantener rutinas.** Pueden continuar con las mismas actividades y horarios que cotidianamente se realizan para que no se realicen muchos cambios.
17. **Recuerdeles el por qué no debemos salir de casa:** estamos protegiendo a personas frágiles, es un acto de valor y solidaridad (no les infunda temor al contagio).
18. **Apoyo Institucional.** Si los niños y las niñas requieren un apoyo especial por vulneración de sus derechos pueden acudir a la Comisaría de Familia o la Línea 141 del ICBF

**¡Quédate en casa y lava las manos!**

