

IDEAS PRÁCTICAS PARA LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES Para ayudarlos a expresar su sentir:



1. Permíteles jugar libremente. El juego es la mejor herramienta que tienen los niños para expresar y entender situaciones difíciles, pues reproducen en sus juegos aquello que les preocupa y así liberan sus tensiones. Estos juegos podrían dar pie a conversar con ellos sobre aquello que los asusta o preocupa.
2. Facíltales material reciclado, estimulará su creatividad e imaginación. Y verás lo que son capaces de crear.
3. La hora del cuento, leído u oral, así como las narraciones de historias de tu propia experiencia y como las resolviste, es un momento que también se puede potenciar.
4. Los juegos de mesa para los adolescentes les permite compartir un tiempo en familia.
5. Conversa con ellos sobre las noticias que escuchan y sobre tus preocupaciones, ellos perciben tu ansiedad.
6. Busca formas de relajarte a través del arte, el ejercicio físico o cualquier actividad de tu interés. Si tus hijos te ven, desarrollarán empatía contigo además de entender que los adultos que están con ellos también disfrutan los momentos de descanso.
7. Los retrocesos son esperables, no te preocupes si hay cambios de humor y se muestran irritables, reactivos, opositoristas o silenciosos. Esos cambios nos



indican que esta situación les afecta y es comprensible. También pueden aparecer conductas infantiles que ya habían dejado (problemas para dormir, horarios de comidas, uso de pañal o biberón). Se comprensiva (o) y conversa del tema.



8. Las noticias y comentarios sobre la situación de crisis, los temores y preocupaciones que despiertan se pueden compartir, pero dependiendo de la edad y comprensión de los niños, tratando además de reconocer nuestra

preocupación y la de ellos: que juntos estamos cuidándonos, que las medidas que estamos tomando son para estar bien. Resaltemos siempre lo positivo, la ayuda mutua para resolver y las buenas decisiones de los adultos a cargo.

9. No olvides permitir tiempo de ocio, es un descanso sano para recargar baterías, conectarse con los amigos, pensar.

10. Confía en sus recursos y hazle saber que todos podemos apoyarnos para salir de la crisis.

11. Recuerda que los adolescentes están en una etapa que necesitan su espacio, estar en contacto con su grupo y sus intereses. Respeta su privacidad, Escucha su opinión, ayúdalo a establecer su propia rutina y llega a acuerdos sobre algunas obligaciones que deben cumplir en casa.

