



Cómo interactuar y qué actividades desarrollar con los niños, niñas y adolescentes en casa

#TodosEnCasa

- 1 Infórmeles sobre lo que pasa de manera tranquila, usando un lenguaje apropiado para su edad.
- 2 Apóyese para transmitir información con cuentos sobre salud y enfermedades, lo que permite procesar el impacto emocional a través de la imaginación: Puedes descargar de internet:
 - Covibook (Molina,2020). <https://www.mindheart.co/descargables>
 - Rosa Contra el Virus (Colegio Oficial de la Psicología Madrid, 2020)



- 3 Distribuya responsabilidades tiempos para el cuidado de niñas y niños en el hogar.
- 4 Mantenga sus rutinas diarias, horarios, aseo, alimentación.
- 5 Facilite espacios de juego y relajación, fomente espacios de entretenimiento para que los niños puedan divertirse en casa, limite los tiempos de acceso a internet y redes sociales; promueva la exploración de espacios artísticos y la práctica de actividad física en el hogar.

- 6 Recuérdelos el por qué no debemos salir de casa. Estamos protegiendo a todas las personas, es un acto de valor y solidaridad; no les infundas temor al contagio, enfatice que es la mejor forma de cuidarse y cuidar de los demás.
- 7 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.
- 8 Utilice juegos como estrategias de protección:
 - Canciones mientras se lavan las manos, presionando por todos lados.
 - Cubrir nariz y boca como llave de karate al toser y estornudar.
 - Evitar tocarse ojos, nariz y boca, el que lo haga va perdiendo puntos.
 - Evitar contacto físico con otros niños y niñas por un tiempo determinado, así recargarán energías para los próximos abrazos y juegos con amigos y amigas. Mediante cuentos puede explicarle por qué se restringen las actividades con el abuelo, la abuela y con personas con las cuales se tiene frecuente contacto.



- 9 Promueva la conversación para que expresen sus sentimientos. No ignore sus emociones y sus dudas, hágales saber que pueden contar con un adulto para cuando se sientan física y mentalmente decaídos.
- 10 Sea un ejemplo para las niñas y los niños. Demuestre que evitar el contacto físico no es sinónimo de rechazo o discriminación, es una forma de cuidado.
- 11 Compartir en familia es una posibilidad que ha permitido el aislamiento. Ser creativos y permitir espacios de juegos disminuye el estrés y reafirma los valores familiares y comunitarios: solidaridad, respeto, empatía, responsabilidad, amor, comunicación, entre otros.
- 12 Garantice el contacto con los integrantes de la familia, con amigos y amigas de los menores, haciendo uso de la tecnología mediante llamadas telefónicas, mensajes y video llamadas.

**LÍNEA DE ATENCIÓN EN
SALUD MENTAL CALI
4865555 OPCIÓN 9**

#LaVacunaEstáEnTusManos
Todos contra el coronavirus



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

*Fuente: ¿Cómo interactuar y qué actividades desarrollar con los niños en casa durante la emergencia sanitaria por COVID-19? Disensión Convivencia Social y Salud Mental, Boletín #3 marzo 2020.