



Por un niño
sano en un
mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

COVID-19. CUIDAR LOS VÍNCULOS AFECTIVOS Y LA SALUD EMOCIONAL ES FUNDAMENTAL EN ESTA CUARENTENA

Estamos atravesando una situación excepcional. Es importante hablar con claridad de lo que está pasando, siempre adecuando cómo lo decimos de acuerdo a la edad a quien va dirigido.

Abril 2020

- Anticipar momentos de enojo y discusiones para disminuir la angustia.
- Evitar exposición a los medios de comunicación. Tanto los niños como los adultos.
- Favorecer el ordenamiento interno con algunas rutinas, actividades y horarios.
- No generar expectativas ante la realización de tareas escolares en momentos de poca tolerancia.
- Desarrollar conductas flexibles y adaptadas a las diferentes situaciones que se vayan produciendo en el hogar.
- **Mantener espacios de juego y diversión para promover emociones positivas.**
- Contener los momentos de descontrol de los chicos, manteniendo la calma y ofreciendo alternativas que generen interés.
- Tratar de generar un clima emocional donde se puedan expresar los sentimientos.
- Crear espacios de privacidad, respetando si algún integrante de la familia quiere estar solo.
- Mantener los vínculos amorosos y la interacción con los abuelos, tíos, primos por algún medio, ya sea telefónico, videollamadas, fotos, videos.
- Enfatizar la importancia de mantener vínculos sanos.
- **Los abuelos y abuelas son de vital importancia. Mantener el contacto con sus nietos, a través de una charla, relatar un cuento a distancia, contar historias familiares, es de gran sostén emocional para todos.**
- **Apoyarse entre todos es fundamental. Cada uno con sus fortalezas.**
- **En la familia, independientemente de cómo esté formada, que circule amor, se contenga el dolor, se permita pensar y se promueva esperanza.**

Comité de familia y salud mental

Subcomisión de medios y comunicación