



Consejos útiles para maestros y padres

Durante los momentos de incertidumbre, los niños pueden mostrar su ansiedad de maneras que son visibles y no tan visibles. Adjunto encontrarán 3 estrategias que pueden usar para calmar a sus hijos durante esta pandemia

1. **Matener La Calma** Los niños a menudo buscan en sus cuidadores señales sobre cómo responder en situaciones difíciles. No tengas miedo de ir más despacio y evalúate a ti mismo. Encuentra tu lugar y espacio de tranquilidad personal.
2. **Vive El Momento Presente** Estando presente para su hijo es más que compartir el mismo espacio físico. Escuche atentamente a su hijo. Muestra comprensión repitiéndoles las preocupaciones de nuevo a ellos. Las preguntas que no se responden pueden hacer que los niños se sientan vulnerables o temerosos. Cuando responda a su hijo, tenga en cuenta su nivel de comprensión. Proporcione información que sea apropiada para su edad y nivel de madurez.
3. **Busque Ayudantes** Usted puede calmar a su hijo ayudándolo a identificar a los ayudantes en su comunidad. Los ayudantes son a menudo vecinos cariñosos, familiares, amigos, maestros, personas en su comunidad religiosa, etc. Estas personas nos rodean a diario, y recordándole a su hijo que no están solos, ayudándoles a identificar a esas personas en su círculo familiar, puede ayudar tanto a los niños como a los adultos a reducir su ansiedad en tiempos de incertidumbre.