



Para padres, madres y/o cuidadores de niñas y niños menores de 6 años EN TIEMPOS DE CUARENTENA

¿Qué emociones podemos sentir durante los días de cuarentena?

- **Aburrimiento**, cansancio, tristeza, frustración, molestia, irritabilidad, ansiedad, angustia, estrés.
- **Temor a contagiarse**, enfermarse y perder la vida.
- **Aislamiento y soledad** debido a la no participación en las actividades sociales públicas, culturales, deportivas, etc.
- **Preocupación** por estar separado de familiares.



¿Qué cuidados de bienestar emocional debemos tener con nuestras niñas y niños?

- **Ser pacientes** para transmitirles tranquilidad y seguridad, considerando que los niños también pueden experimentar estrés emocional.
- **No sobre-exigir** con el cumplimiento de tareas escolares o tareas del hogar.
- **Supervisar los medios de comunicación** y entretenimiento.



- En caso de ausencia de algún familiar cercano, **mantener el contacto mediante teléfono** o redes sociales supervisado.
- **Toda la familia debe colaborar** en el cuidado y atención de las niñas y niños.
- **Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.**
- **No a la violencia en el hogar.**

