

Recomendaciones para dar apoyo emocional a niños, niñas y jóvenes durante el periodo de cuarentena



rea asociación castellano leonesa para la defensa de la infancia y la juventud
www.asociacionrea.org



Junta de Castilla y León

Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF



Servicios Sociales de Castilla y León

¿Qué está pasando?



**Necesito saber qué ocurre, no me mientas.
Responde a mis preguntas, dame seguridad.
Comprende mis dudas y mis miedos.**



Podéis leer estos cuentos que explican el coronavirus

¿Cómo me hace sentir?



**Puedo pedirte más atención de lo habitual y más muestras de cariño.
Puedo tener problemas de sueño o de alimentación.
Me puedes ver más triste, nervios/a o cansado/a.
TE NECESITO!**

Dame seguridad Necesito rutinas!

Diario

**Vamos a tener una rutina para dar normalidad a nuestra vida en casa.
Horarios para acostarse, trabajar, tiempo de juego,...**



Podéis usar nuestro organizador familiar



Consejos para dormir bien



Podéis visitar nuestra recopilación de recursos

Fines de semana

**Hagamos cosas diferentes!
Cine en casa, juegos de mesa, bailemos juntos, hasta...
Podemos construir un castillo de cartón!!**

En casa, pero hablemos



**Necesito hablar con otras personas.
Ayúdame a contactar con más familia, mis amigos/as del colegio, mis profesores/as.
Podemos enviar fotografías, intercambiar vídeos, hacer videollamadas...**

Ten paciencia conmigo



**Estoy en casa todo el día, veo que estás nerviosa/a e incluso tienes miedo. A veces estás triste y eso me pone triste a mi.
Por favor, intenta no enfadarte conmigo y ten paciencia.
Yo también siento esas cosas!**



Consejos ante situaciones límite

Juega mucho conmigo Doy tiempo!

