

COLEGIO CHAMPAGNAT

TRABAJO EN MODO DE EDUCACIÓN REMOTA POR OCASIÓN DEL COVID 19

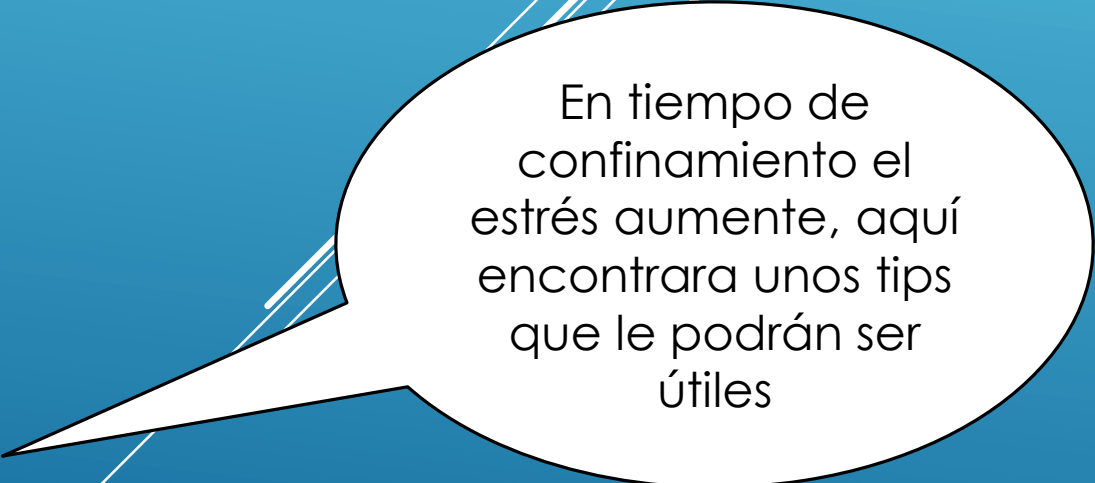
BOLETÍN # 9 TIPS PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS

PREJARDÍN, JARDÍN, TRANSICIÓN, PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

MARÍA LEYDER MONDRAGÓN MORALES

PSICORIENTADORA

MAYO 2020



En tiempo de confinamiento el estrés aumente, aquí encontrara unos tips que le podrán ser útiles

Dialogo permanente para saber lo que piensan y sienten sus hijos

Mantener rutinas diarias, dejando tiempos de óseo

Estimule al niño permanentemente por sus logros



Permita que los niños se comuniquen con sus seres queridos y amigos permanentemente

Informe usted a su hijo lo que está pasando, explicándole en un lenguaje acorde a su edad

Permítale a su hijo que le enseñe, será divertido

Realice actividades juntos poco habituales (Cocinar, decorar, tejer...)

Juegue en familia, invente nuevos juegos

Realicen actividad físicas en familia



Utiliza el álbum familiar para recordar buenos momentos y personas

Realice horario de actividades escritas o con dibujos para los niños pequeños

Recuerde que usted es un modelo para su hijo

BOLETIN N° 9 TIPS MANEJO DEL ESTRÉS PARA NIÑOS

Estamos pasando por situaciones muy particulares que quizás en nuestros niños genere estrés por eso aquí encontrara una serie de tips que podrán ser útiles para mitigarlo.

- **Diálogo.** Es importante que los padres hablen con los niños constantemente sobre lo que piensan y como se sienten, con la finalidad de que el menor se exprese abiertamente a través del dialogo o los dibujos y así pueda gestionar sus emociones
- **Rutinas.** Mantener las rutinas diarias es importante para sostener los hábitos ya adquiridos por el menor, pero también hay que dejar tiempos para el óseo y diferencias la rutina de la semana a la de los fines de semana donde el compartir mayor tiempo en familia es el objetivo principal
- ▶ **Trate de que usted sea la fuente de información para su hijo.** Gracias a los medios de comunicación los niños reciben mucha información, usted debe ser quien explique y trasmite esos comunicados, con diálogos ajustados a su edad, pero siempre acordes a la realidad. Dosifique la información que el menor recibe de otras fuentes
- **La tecnología.** Haga uso de los medios tecnológicos para que los menores se comuniquen con sus seres queridos o amigos de forma permanente
- **Actividad física.** Realice una rutina de actividad física y manténgase activo en familia. Este les ayudara con su salud física y emocional

- **Horarios.** Realice un horario de actividades escolares de forma creativa, recuerde que los niños son visuales, esto le ayudara a organizar sus tiempos y espacios, dándole mayor seguridad y autonomía en lo que hace
- **Juntos.** Realicen actividades placenteras y poco habituales para padres e hijos como: cocinar, tejer, decorar, arreglar, entre otros, esto lo deben hacer juntos
- **Enseñar.** Permítale a su hijo que le enseñe cosas de pronto ya conocidas por usted. Se sorprenderá de lo divertido que podrá ser sus explicaciones
- **Juego.** Juegue en familia. Practique los juegos ya existentes o creen sus propios juegos
- **Álbum.** Es hora de sacar los álbumes con fotos familiares y recordar buenos momentos, también identificar el árbol genealógico y mostrar aspectos como actividades o juegos

- **Es normal el aburrimiento.** En ocasiones, los niños dicen que se aburren. No es necesario que llene su tiempo con actividades sin fin o de forma compulsiva. Transmítales que estar aburrido no es malo y que puede ser un buen momento para descansar o usar la imaginación recordando cosas, lugares, experiencias agradables, formular deseos...
- **Estímulos.** Es importante reconocerle a los niños diariamente las cosas positivas que hacen, sus avances académicos, su adaptación al entorno, entre otros y no olvide decirles permanentemente cuanto los quiere.
- **Modelo.** Recuerde es modelo para sus hijos, como usted reacciona ante situaciones estresantes su hijo podrá hacerlo.



- ▶ En caso de no mejorar el estado anímico llamar a su EPS o a las siguientes líneas:



<https://www.investigacionyciencia.es/noticias/covid-19-consejos-psicologicos-para-el-confinamiento-18498>

http://blogs.uned.es/spa/wp-content/uploads/sites/139/2020/03/GUI%CC%81A-PADRE-MADRE_SPA-UNED.pdf

<https://www.conmishijos.com/educacion/comportamiento/consejos-para-controlar-el-estres-de-los-ninos/>

https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/helping-children-handle-tress.aspx?gclid=EAlaIqobChMI_fC3_ZK76QIVA4TICCh02zghGEAAAYASAAEgJQuPD_BwE