

Recomendaciones a los padres de familia para cuidar la salud mental de sus niños

1 No dejar los noticieros encendidos todo el tiempo



2 Tener cuidado al momento de reaccionar a las noticias



3 Estar consciente de que a los niños les cuesta expresar con palabras sus preocupaciones y ansiedades



En Japón, tras el terremoto y tsunami de 2011, fueron varios los niños que mostraron cambios de comportamiento y conducta incluso años después del desastre



4 Debemos saber que ... A los niños les toma tiempo mostrar los efectos psicológicos

5 Hay que pasar con los niños "un tiempo sin corona virus" por lo menos una vez al día

Apaguemos la tele, escuchemos música



6 No es necesario ocultar todas nuestras preocupaciones

La verdad, me preocupa esto, pero lo superaremos juntos

