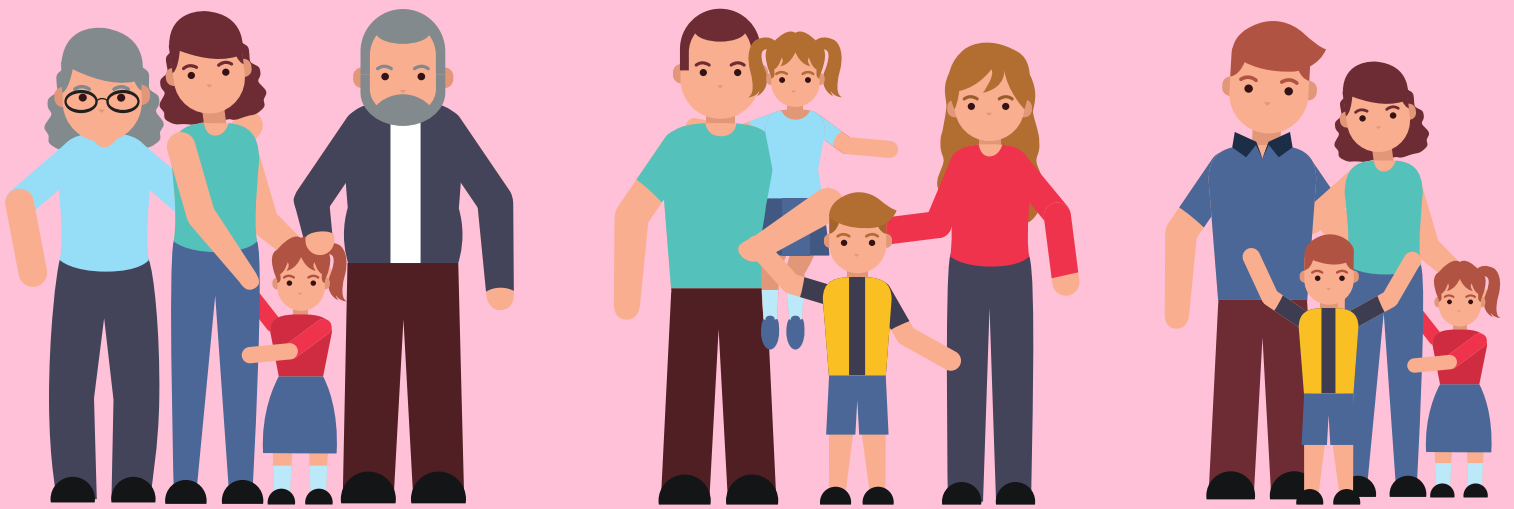


# CUIDEMOS LA SALUD MENTAL EN NUESTRA FAMILIA



Aceptar esta nueva normalidad es difícil para todos, la impotencia de no salir de casa y no poder interactuar con otras personas es frustrante, pero es necesario que busquemos la manera de tener paz y calma, y esto lo lograremos únicamente a través de una correcta gestión emocional y cuidando nuestra salud mental. Por tanto, estas son algunas recomendaciones para cuidar la salud mental de toda la familia.

- Construyamos rutinas nuevas y diferentes, especialmente si se permanece en casa por largos periodos de tiempo.
- Hablar sobre nuestros hijos sobre el coronavirus, de forma sincera y utilizando un lenguaje claro y adecuado para sus edades.
- Entender que los niños necesitan más atención, pues están viviendo momentos de estrés.
- Ayudemos a encontrar formas positivas y diferentes de expresar sentimientos como la tristeza o el miedo. Para muchos niños es difícil comunicar verbalmente lo que sienten, pero se puede recurrir a hacerlo durante una actividad creativa como jugar o pintar.
- Facilitarles lo necesario para tener contacto de forma virtual con todas aquellas personas que no pueden ver o visitar a causa de la pandemia.
- Cuidar los tiempos de pantalla. Si bien durante el confinamiento se volvieron grandes aliados, es importante continuar vigilando cuántas horas al día ven televisión o utilizan dispositivos electrónicos, incluyendo videojuegos.