

# 5 TIPS

Para conversar con l@s hij@s

ist

*Tu mutualidad!*



## 1. Invita a tus hij@s a conversar...

Busca un lugar seguro donde ambos se sientan cómodos. Hazle preguntas respecto a lo que sabe de lo que está sucediendo, escucha sin interrumpir, y luego, derriba posibles mitos. La honestidad es importante, pero es importante responder lo que te pregunten. Si no sabes, explícale que los adultos no sabemos todo, que lo averiguarás y le contarás.

## 2. Enseña qué medidas deben tomar...

Aprovecha de reforzar medidas de cuidado, para evitar el contagio de ell@s y el resto de las personas, tales como: al toser cubrirse la boca y nariz con el codo; evitar tocarse ojos, nariz y boca; preguntarle si sabe de alguna otra o, qué puede inventar para ayudar en esta situación



## 3. Reconoce su estado emocional

L@s niñ@s son muy sensibles al estado emocional que tengamos durante la conversación, por lo que es importante transmitir protección y seguridad. Para esto, puedes realizar una par de respiraciones profundas junto a tu hij@ (según la edad lo puedes hacer lúdica o instruccionalmente) antes de la conversación. Es importante lo que vas a decirle, pero también cómo se lo dices, si le pides que se calme al tú estar nervioso el o ella también se sentirá de esa forma.



## 4. Evita la sobreexposición a la información

Al existir tanta información disponible por diversos medios de comunicación y en conversaciones, es importante filtrar y evitar la sobreexposición para no abrumarlos. Pregúntales qué han visto o leído durante el día y qué es lo que opinan o sienten al respecto.



## 5. Cuida sus rutinas

Seguir rutinas nos hace sentir certidumbre y seguridad, por lo que prestar atención y mantener los horarios de sueño, alimentación, juego y aseo es clave. Además, intentar no aumentar los tiempos de uso de tecnología priorizando actividades lúdicas.

**¡Comparte tus  
tips en redes  
sociales!**