



APRENDIZAJE - VÍNCULO - PROYECTO DE VIDA



CONSEJOS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS/AS **Edad: de 4 a 13 años.**

- Mantener una rutina diaria que les de seguridad. Entender que si bien es un periodo distinto al que están acostumbrados, igual existe una rutina.
- Buscar formas de explicar lo que está sucediendo a través de cuentos, analogías, historias.
- Regular el uso de pantallas y fomentar el juego libre, la lectura, el arte.
- Motivar a realizar labores de hogar para que aprenda a asumir responsabilidades, poner la mesa, hacer su cama.
- Dentro de lo posible realizar actividad física, para consumir energía y mantenerse saludable.
- Organizar actividades donde el niño reciba una instrucción inicial, y luego pueda seguir solo trabajando por un momento. Esto permite también a los padres poder realizar otras tareas del hogar o del trabajo.
- Dedicar tiempo de calidad, haciéndolo sentir querido, contenerlo y mostrar que está a salvo y seguro

