



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
PERÚ



# *Cómo cuidar la **salud mental** de la niñez y adolescencia en tiempos de crisis*

# Mantén sus **rutinas** en casa

Tener hábitos de sueño, alimentación, juego, entre otros, les brindará mayor seguridad.



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
PERÚ



# Permíteles **expresar** sus emociones

Dales la confianza para  
conversar sobre cómo se  
sienten.



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
PERÚ



# Enséñales a **manejar** sus emociones

Ninguna emoción es mala de por sí, es natural sentirnos preocupados o tristes en estas situaciones.

Evita que manifiesten sus emociones con violencia.



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
PERÚ



# Manténlos en **movimiento**

Promueve actividades físicas dentro de casa, ya que aumentan las endorfinas y mejoran el estado de ánimo.



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
PERÚ



# Bríndales afecto

Importa que se sientan sostenidos y acompañados. Dale el tiempo y la atención que necesitan.



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
PERÚ

