



## Estamos en cuarentena ¿Cómo lo abordamos?

**VALIDEMOS  
NUESTRAS  
EMOCIONES Y  
PENSAMIENTOS**

Todos sentimos y pensamos distinto, todos tenemos algo que decir hoy, no importa nuestra edad.

**NECESITAMOS SER ESCUCHADOS POR QUIENES  
MÁS NOS QUIEREN**

**SI TENEMOS LA  
POSIBILIDAD...**

**¡Utilicemos redes sociales!**

Ha sido una forma de acercarnos a los demás desde hace años. Si no podemos estar físicamente con nuestros seres queridos, utilicemos esta herramienta.

**NO EXPONERSE  
A INFORMACIÓN  
FALSA**

Es importante buscar información necesaria y real y **explicar a cada miembro de la familia lo que está ocurriendo a nuestro alrededor** adecuando la información a su edad y forma de comprender las cosas.

**ENTREGUEMOS  
SEGURIDAD A  
LOS MÁS  
PEQUEÑOS**

Es necesario saber cuando **cambiar el foco** y es para estos momentos cuando debemos tener actividades planeadas y conversadas previamente con nuestras familias.