

Ayudar a nuestros hijos a manejar el estrés y calmar los miedos con los cambios resultantes de COVID-19



Con las escuelas cerradas temporalmente para evitar la propagación del Coronavirus, las familias deben hacer malabares con el trabajo, la educación en el hogar de los niños y los nuevos niveles de estrés y ansiedad. Este es un momento incierto y aterrador para todos, así que concéntrate en lo que puedes controlar. Ayudará a calmar los miedos, manejar el estrés y ayudará a los niños a autorregular su comportamiento.

MANTENGA UNA RUTINA

Los niños se benefician al saber qué va a suceder y cuándo. Mantener una rutina regular es importante. Proporciona estructura, una sensación de seguridad que calma a los niños.



- Mantenga un horario diario regular.
- Revise el horario cada día con su familia y publíquelo en su hogar.
- Informe a los niños cuándo comienzan y terminan las actividades. Ayudará a evitar las crisis.
- Sea creativo y agregue algunas actividades nuevas y divertidas a su día.
- Si el día no sale según lo planeado, está bien. Solo vuelva a intentarlo al día siguiente.

MANTENGASE EN CONTACTO

El distanciamiento social puede ser difícil tanto para niños como para adultos. Mantenerse conectado con familiares y amigos es importante para ayudar a calmar los miedos y controlar el estrés.



- Hable y escuche a su hijo sobre sus miedos y preocupaciones.
- Ayude a los niños a mantenerse conectados con amigos de la escuela y familiares por teléfono o computadora.
- ¿No tienes una computadora o internet? Pídale a su hijo que escriba cartas y que haga dibujos que se puedan enviar por correo a familiares y amigos.

PREVENCIÓN DE ABUSO DE SUSTANCIAS

Con los niños en casa, ellos están pasando más tiempo con adultos y con el comportamiento de los adultos. Tenga en cuenta el consumo de alcohol y mantenga el alcohol debidamente asegurado. Este es un buen momento para recordarles a los niños sobre los peligros del alcohol, el uso de sustancias, el vapeo y las conductas de juego. Estar seguro en casa incluye una discusión sobre prevención.



10 MANERAS DE ESTAR CONECTADO... LAS POSIBILIDADES SON INFINITAS.

- 1 Leer historias.
- 2 Hablar sobre la familia.
- 3 Juega "Espío con mis ojos" durante una caminata.
- 4 Organiza una búsqueda del tesoro en casa.
- 5 Escuchen música. ¡Bailen!
- 6 Jugar juegos.
- 7 Ver películas.
- 8 Video-conferencias con familiares y amigos.
- 9 Cocinar, hornear o comer juntos.
- 10 Dibujar o colorear.