

10 consejos para padres e hijos durante la cuarentena COVID-19

(Traducido)

1. Hable con sus hijos sobre COVID-19 de manera apropiada para su edad. Los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo comprender y reaccionar ante situaciones estresantes. Proporcionar calmadamente una explicación y tranquilidad apropiadas para la edad tranquilizará las preocupaciones de los niños.

o **PBS:** <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>

o **CDC:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

o **Departamento de Salud y Servicios Humanos:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

2. Nombra los sentimientos. Durante este tiempo de estrés, padres e hijos experimentarán una variedad de emociones intensas. Hablar sobre los sentimientos en relación con COVID-19 ayudará. La investigación muestra que nombrar las emociones ayuda a los niños (y a los padres) a sentirse vistos, escuchados y entendidos. Además, ayuda a regular las emociones para que podamos recuperar capacidades para pensar y resolver problemas, que son esenciales en estos momentos.

o **"Puedo ver que estás preocupado. Estás haciendo tantas preguntas geniales".**

o **"Sé que estás realmente frustrado porque no podemos ir a la tienda o al centro de recreación".**

o **"Mamá está realmente estresada en este momento, pero no necesitas preocuparte. Mamá puede encargarse de eso."**

3. Aprende en casa. Es beneficioso para los niños continuar aprendiendo mientras están en casa, desafiarse a sí mismos y descubrir cosas nuevas. Ayudará a evitar que se sientan locos.

o **Scholastic ofrece proyectos diarios:**

<https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html>

o **Canal PBS para niños 24/7 con series educativas, aplicación de juegos y sitio web para padres para obtener más información y consejos:**

<https://pbskids.org/grownups/>

o **Visitas en línea de museos y zoológicos:**

1. <https://theknow.denverpost.com/2020/03/19/denver-art-virtual-tours-classes-coronavirus/235636/>

2. <http://cincinnatizoo.org/news-releases/cincinnati-zoo-is-bringing-the-zoo-to-you/>

3. <https://www.usatoday.com/story/tech/2020/03/16/social-distancing-free-virtual-tours/5060244002/>

o **Otras ideas incluyen cocina, proyectos de arte, rompecabezas, juegos de mesa o escribir cartas.**

4. Hablar juntos y crear un horario que funcione para su familia. La consistencia y la previsibilidad son clave para controlar la ansiedad. Siéntese con su familia para crear un horario que permita tiempo para trabajar, jugar y relajarse.

o **San Jose Mercury news has a printable and customizable schedule maker:**

<https://www.mercurynews.com/2020/03/15/what-to-do-with-kids-out-of-schools-closed-by-coronavirus-use-this-free-schedule-maker-to-plan-the-day/>

o **Otra opción:** <https://www.canva.com/create/weekly-schedules/>

5. Encuentra un momento durante el día para hacer lo que te ayuda a relajarte. Es importante hacer esto como familia, pero igualmente importante es dejar pasar un tiempo a solas. Permitir tiempo a solas ayudará a sentirse recargado y menos abrumado.

- o Leer un libro, manualidades, trabajos manuales en la casa, tomar una taza de té o comida especial especial
- o Crear un "rincón de relajación" también puede ser útil para los niños pequeños, puede incluir mantas, almohadas, libros, juguetes inquietos, etc.

6. Manténgase en contacto con amigos y familiares. Es vital durante un período de aislamiento sentirse todavía conectado con los demás. Al hacerlo, tiene una salida para compartir lo que está sucediendo con usted y con los demás. ¡Estamos todos juntos en esto!

- o Llamar a un amigo o video chat
- o escribir cartas

7. Sigue moviéndote. Es muy importante mover nuestros cuerpos mientras estamos atrapados en casa. Esto no solo es importante para nuestra salud física, sino también necesario para nuestra salud mental.

- o **Practica deportes** (fútbol, baloncesto, fútbol, etc.)
- o **Yoga:** <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

8. Sal afuera. Es un desafío estar adentro todo el día, especialmente para los niños pequeños que nunca tienen energía. Cree tiempo cada día para que pueda pasar tiempo afuera. El aire fresco será bueno para usted y su hijo.

- o ir a dar un paseo en bicicleta o caminar
- o Comience un pequeño jardín
- o hacer un picnic
- o Haga una búsqueda del tesoro en busca de pájaros, insectos y plantas.

9. Limite las noticias. Para su salud mental y la salud mental de sus hijos, limite las noticias. Encuentre un equilibrio entre mantenerse informado y manejar la ansiedad de su familia. Límitese a revisar las noticias en la mañana, a medio día y después del trabajo.

10. Tómelo día a día y tenga compasión por usted mismo. Es difícil predecir lo que sucederá mañana, la próxima semana o en un mes. Pensar en todas las situaciones asociadas al futuro puede generar estrés y ansiedad. Tómelo día a día y hágalo con compasión. Esta situación es nueva para todos nosotros y todos estamos haciendo lo mejor que podemos. ¡Sé amable contigo mismo!

Llame a nuestra línea directa de Kid Connects ECMHC al (303)245-4418 para asistencia adicional.

*** Esta es una traducción directa de Head Start del Condado de Boulder. Todo el contenido tomado de **10 tips for parents and children during COVID-19 quarantine**

