

THE HAGEDORN LITTLE VILLAGE SCHOOL
Jack Joel Center for Special Children

Effective Date: September 2020

COVID-19 Recursos de apoyo para padres

Hablando con su Hijo Sobre el Coronavirus

No Tengas Miedo de Hablar Sobre el Coronavirus

- Ayude a su hijo a sentirse informado y seguro brindándole información precisa para transmitir hechos y establecer el "tono emocional". Esto puede ayudar a tranquilizar a los niños, ya que evitar hablar sobre algo menudo termina haciendo que los niños se preocupen más.

Ser Apropiado para el Desarrollo / Tomar Las Señales de Su Hijo

- Responda las preguntas de su hijo con honestidad y claridad, pero trate de no abrumarlo con demasiada información.

Administre su Propia Ansiedad

- Intente asegurarse de estar tranquilo antes de entablar una discusión con su hijo para que pueda responder las preguntas de manera adecuada y responder de manera tranquila y tranquilizadora.

Sea Tranquilizador / Concéntrese en lo que Está Haciendo para Mantenerse Seguro

- Ayude a tranquilizar a su hijo enfatizando las precauciones que se están tomando para mantenerse a salvo y capacitándolo para que practique prácticas seguras (por ejemplo, lavarse las manos).

Para más información, visite los siguientes enlaces:

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html

Practicando el Autocuidado

Participe en Actividades Agradables y / o Relajantes

- Trate de reservar un tiempo cada día para participar en actividades que le resulten relajantes y / o agradables, como ver un programa de televisión, escuchar un

podcast, navegar por las redes sociales, leer un libro, hacer ejercicio, hornear o escribir en un diario.

Mantener Conexiones Sociales

- A pesar de la necesidad de mantener la distancia física, trate de mantenerse conectado con otros llamando con frecuencia y / o chateando por video con amigos y familiares.

Abraza tus Emociones

- Está bien experimentar estrés con respecto a la forma de vida actual y / o el aprendizaje a distancia. Permítete experimentar estas emociones sin juzgar.

Sé Consciente de tu Ansiedad / Estrés

- Si descubre que está más estresado al ver las noticias, intente reducir la exposición, especialmente antes de dormir.
- Las tareas proporcionadas por el maestro y los terapeutas de su hijo están destinadas a ser útiles y de apoyo, no a proporcionar estrés adicional. Deben hacerse a un ritmo aceptable y razonable para usted y su hijo, y está bien si no puede completar cada tarea.
- Recuerde, los niños pueden expresar ansiedad a través de un comportamiento difícil o desafiante. Sea paciente con su hijo durante este tiempo.

Manejando la Ansiedad y Afrontando el Estrés

Mantener Rutina y Estructura

- Establecer un sentido de rutina y estructura puede ayudar a disminuir los sentimientos de ansiedad para usted y su hijo.
Una rutina no tiene que estar muy reglamentada, pero puede ser un horario de su día que se establece naturalmente.
 - o Por ejemplo, después del desayuno, puede usar constantemente la siguiente media hora de su día para participar en actividades relacionadas con el trabajo o educativas con su hijo, seguidas de "tiempo de juego".
 - o Otros ejemplos de actividades "programadas" pueden incluir artes y manualidades, actividades basadas en el movimiento, programas educativos de televisión para su hijo o tiempo para mirar libros.
- Intente mantener sus prácticas diarias habituales (por ejemplo, yoga, meditación, rutinas de ejercicio) lo mejor que pueda.

Practica la Atención Plena

- *Practicar la atención plena (es decir, nuestra capacidad de prestar atención al momento presente) tiene varios beneficios para la salud mental y física.*
- *Intenta calmar tu mente enfocándote en tu entorno en lugar de tus pensamientos. (Pruebe el Ejercicio de los Cinco Sentidos a continuación).*

- *Ejercicio de Cinco Sentidos*
 - o *Primero,*
observe cinco cosas que puede ver. Tenga en cuenta su entorno e intente elegir algo que normalmente no nota.
 - o *Segundo,*
note cuatro cosas que puede sentir. Intente concentrarse en las cosas que siente actualmente (por ejemplo, la textura de su ropa).
 - o *Tercero,*
observe tres cosas que puede escuchar. Intente escuchar y estar atento a los sonidos de fondo que normalmente no notas.
 - o *Cuarto, observe dos cosas que puede oler. Presta atención a los aromas que generalmente intentas filtrar (agradables o desagradables).*
 - o *Finalmente, observe una cosa que puede probar. Tome un sorbo de una bebida, mastique chicle o trate de notar el sabor actual en su boca.*

Respiración Profunda

- *Encuentra un lugar tranquilo y silencioso. Siéntate por un minuto o dos. Inhale lentamente por la nariz y sienta que su pecho y abdomen se expanden. Exhala lentamente. Continúe este ejercicio por varias repeticiones.*

Soporte Adicional

- *Si siente que necesita apoyo adicional y continuo durante este tiempo, los terapeutas privados están practicando a través de la teleterapia. Un lugar para comenzar la búsqueda de un terapeuta es comunicarse con su proveedor de seguro de salud para obtener una lista de terapeutas que pueden estar disponibles a través de su seguro.*

RECURSOS ADICIONALES

Asociación Americana

de Psicología: Consejos para Cuidadores de Niños con Discapacidades en la Era de COVID-19

<https://www.apa.org/research/action/children-disabilities-covid-19>

NYU COVID-19 Recursos de Salud mental para Familias

<https://nyulangone.org/news/covid-19-mental-health-resources-families/covid-19-mental-health-resources-families-2020>

Ayudar a los Niños a Hacer Frente a los Cambios Derivados de COVID-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Trabajando Desde Casa Durante COVID-19, Con y Sin Niños

<https://cpa.ca/psychology-works-fact-sheet-working-from-home-during-covid-with-and-without-children/>

Bienestar Estudiantil y COVID-19

<https://cpa.ca/psychology-works-fact-sheet-student-wellness-and-covid-19/>

Recursos Sobre el Coronavirus (COVID-19) para Controlar el Estrés

<https://www.ptsd.va.gov/covid/index.asp>

Sesame Street Caring - Recursos Para Padres, Niños y Familias

<https://www.sesamestreet.org/caring>

Consejos para la Crianza de los Hijos Durante el Brote de Coronavirus (COVID-19)

<https://www.unicef.org/media/67211/file>

El Departamento de Psicología de HLVS está disponible

para ayudar a padres y estudiantes con cualquier dificultad que pueda surgir.

Si desea hablar con uno de los psicólogos, envíe un mensaje al maestro de su hijo en DOJO.

El profesor informará a un psicólogo que se pondrá en contacto con usted.