

## RECURSOS PARA EL MANEJO PARA PADRES E HIJOS

### LA NECESIDAD DE CUIDARSE A SI MISMO DURANTE EL TIEMPO DE CORONAVIRUS, COVID-19

Los niños pequeños necesitan que sus padres les ofrezcan un hogar estable y previsible para ellos. Es un desafío, pero como padre, la mejor manera de ayudar a su hijo/hija es hacer lo mejor para cuidarse a sí mismo. Recuerde, que la forma en que maneje esta situación estresante puede afectar la forma en que sus hijos manejen sus preocupaciones.

### FORMAS DE APOYARSE A SI MISMO

- Escoge actividades que lo hagan feliz, reduzca su nivel de estrés y lo haga sentir calmado.
- Presta atención de como se siente.
- Date un pequeño descanso del estrés de la situación. La meditación y otras actividades de reposición es una excelente manera de relajarse. Tome un momento para respirar y sentirse presente.
- Se amable contigo mismo. Este no es el momento para ser duro contigo mismo por no hacer "mejor" padre/madre. En este momento, necesitamos ser amables con nuestros hijos y con nuestra comunidad.
- Manténgase unidos a sus seres queridos.
- Encontrar un equilibrio entre el consumo de medios de comunicación y otras actividades que disfrutas.
- Coma saludablemente. Haz ejercicio. Si puedes, salir afuera.
- No tienes que tener todas las respuestas.
- Está bien decir "No se la respuesta a eso, pero hay muchas personas dedicadas e inteligentes trabajando, así que solo tenemos que hacer nuestra parte y dejar que otros hagan lo suyo."

### COMO SOBREVIVIR AL TELETRABAJO Y LA EDUCACION EN EL HOGAR

- Trate de mantener las rutinas diarias lo más estable posible durante esto.
- Mientras una rutina es buena para su familia, ser estricto/a a ese horario no lo es.
- Las cosas pasan, así que date la gracia. Dé gracia a los niños también y déjelos explorar maneras creativas de aprender.
- Haga tiempo para hacer cosas en casa que hayan hecho que su familia se sienta mejor en otras situaciones estresantes, como leer, ver películas, escuchar música, jugar, hacer ejercicio o participar en actividades significativas consistentes con sus valores familiares y culturales.

### COMO HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL CORONAVIRUS, COVID-19

- Manténgase al tanto sobre lo que está sucediendo con la epidemia obteniendo información por medios de comunicación creíbles, autoridades locales de salud pública y actualizaciones de sitios web de salud pública.
- Reducir la exposición a los medios de comunicación o las redes sociales que puedan promover el miedo.
- Enfoque su discusión familiar en apoyar a los niños y animar las preguntas y ayudarlos a entender la situación actual. Regístrese regularmente con ellos. Verifique que estén bien regularmente.
- De una manera apropiada, hable sobre cuál es la epidemia actual de la enfermedad, cómo se contrae, los posibles peligros y las medidas de protección que está tomando su familia y su comunidad.
- Crear una lista de recursos comunitarios que serán útiles durante una epidemia.



**Departamento de la Comunidad y Servicios Humanos, Servicio al Cliente**  
**703.746.5700**

## RECURSOS PARA EL MANEJO PARA PADRES E HIJOS

### COMO AYUDAR A LOS NIÑOS MANEJAR LAS REACCIONES COMUNES AL ESTRES

#### INFANTES A 6 AÑOS DE EDAD

Los bebés pueden volverse más molestos, llorar más seguido, o querer ser más abrazados y acariciados. Los niños pequeños podrán volver a comportamientos que han superado, como accidentes de ir al baño, orinar la cama o tener miedo de estar separados de sus cuidadores. También pueden estar de mal humor, dificultad para dormir, pesadillas, dificultades del habla o cambios en el apetito.

#### COMO AYUDAR

##### Para bebés hasta los 3 años de edad

- Respirar. Con su hijo, pretenda que sus dedos son velas de cumpleaños y las sople una por una.
- Acueste a su hijo sobre su espalda, ponga un animal de peluche favorito en su barriga y véalo moverse lentamente hacia arriba y hacia abajo mientras respira.

##### Para niños a partir de 3 años

- Ser paciente.
- Dar tranquilidad.
- Evitar la exposición a los medios de comunicación.
- Mantener rutinas familiares regulares.
- Planifique actividades calmantes y reconfortantes antes de acostarse.
- Permita cambios a corto plazo en los arreglos para dormir.
- Animar la expresión a través del juego.

#### NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES

Los niños con necesidades especiales pueden necesitar palabras adicionales de tranquilidad, más explicaciones sobre el evento y más comodidad y otro contacto físico positivo, como abrazos de sus seres queridos.

#### NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS DE EDAD

Los niños mayores pueden sentirse tristes, enojados o asustados. Pueden enfocarse en los detalles de la crisis y quieren hablar de ello todo el tiempo, o no quieren hablar de ello en absoluto. Otros signos que se pueden presentar incluyen:

- Dificultad para concentrarse.
- Llorar en exceso, quejidos, irritación o comportamiento agresivo.
- Queriendo estar siempre al lado del padre/madre y pesadillas.
- Cambios en el sueño y el apetito.
- Dolores de cabeza y de estómago.
- Retirarse de sus compañeros.
- Pérdida de interés.
- Competencia por la atención de los padres.

#### COMO AYUDAR

- Sea paciente y asegúreles de que están bien.
- Hágalos saber que está bien sentirse molestos.
- Comparte cómo tu manejas tu propio estrés para que puedan aprender a sobrellevarlo.
- Piensa las cosas con ellos.
- Anima el juego y la conexión con amigos, hacer ejercicio y estirarse regularmente, y participar en actividades educativas y tareas domésticas estructuradas.
- Establezca límites suaves pero firmes.
- Discutir la epidemia actual y anime las preguntas.
- Limitar la exposición a los medios de comunicación.
- Hablar sobre cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la mala información.
- Ayúdeles a expresar sus sentimientos a través el dibujo u otras actividades.

#### PRE-ADOLESCENTE Y ADOLESCENTE

Algunos pre-adolescentes y adolescentes responden al trauma actuando. Pueden sentirse abrumados por sus emociones intensas y sentirse incapaces de hablar de ellas. Sus emociones pueden conducir a un aumento de las discusiones e incluso a la lucha. Otros signos de angustia incluyen:

- Excesiva preocupación o tristeza.
- Hábitos de comer y de sueño que no son saludables.
- Dificultad para concentrarse.
- Dolores de cabeza inexplicables o dolores de cuerpo
- Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Disminución de la energía.
- Aislamiento.
- Preocupaciones sobre el estigma y las injusticias.
- Evitar las tareas escolares.

#### COMO AYUDAR

- Animar, pero no forzar, la discusión de la experiencia la epidemia con sus compañeros y su familia.
- El mensaje que quieres enviar es, "Sé que tienes miedo, y está bien. Estoy aquí, y voy a ayudarte a superar esto."
- La meta no es eliminar la ansiedad, sino ayudar a su hijo/a a manejarla.
- Anímelos a conectarse con amigos, participar en las rutinas y tareas familiares y apoyar a los hermanos más pequeños.
- Limitar la exposición a los medios de comunicación.
- Discutir y hablar sobre el estigma, los prejuicios y las injusticias que ocurren durante la epidemia.