

Una Guía para Prosperar

10 Estrategias para los Padres y Cuidadores durante COVID-19

1

Asegúrese que los niños siempre cuenten con el apoyo de un cuidador en todo momento. Los niños necesitan atención de un adulto de apoyo constantemente para que se sientan seguros y protegidos. Si tiene que estar fuera de la casa, asegúrese de que sepan que pasará tiempo con ellos más tarde y que otro cuidador de confianza los observará mientras usted no esté.

2

Reconozca el estrés y ayude a los niños a aprender a manejar el estrés. Los niños demuestran el estrés de diferentes maneras. Algunos pueden ser pegajosos o portarse mal para obtener atención adicional; otros pueden tener problemas para dormir o comer. Estas reacciones son normales. Pero los niños necesitan aprender a manejar el estrés para mantenerse emocionalmente saludables. Pregúnteles sobre sus sentimientos y ayúdelos a practicar diferentes estrategias para controlar su estrés, como respirar profundamente, hacer ejercicio, o tomar un descanso de la situación al ir afuera.

3

Asegure a los niños que están a salvo. Los niños necesitan saber que usted, los otros miembros de la familia, y la comunidad están trabajando duro para mantenerlos a salvo. Comparta historias positivas de personas que están trabajando juntos y manteniéndose saludables a través de desafíos.

4

Proporcione información apropiada para su edad. ¡Los niños tienen preguntas! Es mejor proporcionarles información apropiada para su edad que dejarlos con la incertidumbre y miedo. Por ejemplo, si un niño de edad preescolar pregunta por qué no puede ver a sus amigos, podría decirle que en este momento todas las familias se quedan en casa y pasan tiempo juntas para mantener a todos saludables. Los niños mayores podrían beneficiarse de información más detallada sobre la salud y seguridad, tanto física como emocional.

5

Enseñe a los niños que pueden ayudar. Los niños quieren sentir algo de control sobre la situación. Enséñeles formas en las que pueden ayudar, como lavarse las manos por 20 segundos.

6

Mantenga una rutina. Las rutinas brindan estabilidad y previsibilidad para los niños. Esto debe incluir sus actividades regulares, como dormir o comer a la misma hora todos los días. ¡Solicite la ayuda de los niños para seguir la rutina, y haga que las rutinas sean divertidas, cuando sea posible! Considere designar una hora cada día para probar una actividad nueva juntos. Planifique otro momento para hacer algo que su familia ya disfruta, como leer un libro favorito. Sin embargo, no es necesario programar cada momento del día para proporcionar una rutina efectiva.

7

Mantenga a los niños conectados. Los niños no necesitan sentirse solos, incluso si están separados de familiares y amigos. Ayúdelos a mantenerse conectados a través de cartas y por llamadas telefónicas o llamadas por video.

8

Busque ayuda profesional si es necesario. Si los niños tienen problemas continuos como pesadillas, autolesiones, o agresión que no se reducen ni desaparecen con su apoyo, comuníquese con un profesional. Muchos pueden proporcionar servicios por teléfono o internet. Consulte nuestra guía en línea para obtener recursos útiles: <https://www.texprotects.org/get-help-resources/>.

9

¡Cuídate también! Mantenerse mental y físicamente saludable también puede ayudar a sus hijos a mantenerse saludables. Se amable contigo mismo, haz cosas que disfrutes o toma un descanso cuando puedas, y mantente conectado con tus amigos, familiares, o proveedores de salud mental. ¡Es una señal de fortaleza pedir ayuda!

10

Explore los recursos disponibles en línea. Hay muchos recursos disponibles en línea para apoyar a los padres durante la pandemia. Compilamos algunos de ellos en nuestro Guía Familiar Para Prosperar aquí: <https://texprotects.blog/2020/03/26/covid-19-survival-kit/>.

Muchas de las ideas para este producto fueron adaptadas de *Recursos para Apoyar el Bienestar Emocional de los Niños durante la Pandemia de COVID-19*: <https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>

Actualizado: 27 de mayo, 2020

