

# Manteniendo el bienestar familiar durante COVID-19

Presentación de Foothill Family

# Impacto del COVID-19 en la familia

## ► Cambios en ambientes

- Trabajando en casa/Perdida de trabajo
- Estrés por cambios financieros
- Ambiente de la escuela
- Cuidado de niños
- Vivienda
- Actividades
  - Actividades que hacíamos para cuidarnos y divertirnos.
- Relaciones Sociales
  - Cambios al no poder ver a miembros de familia/amigos



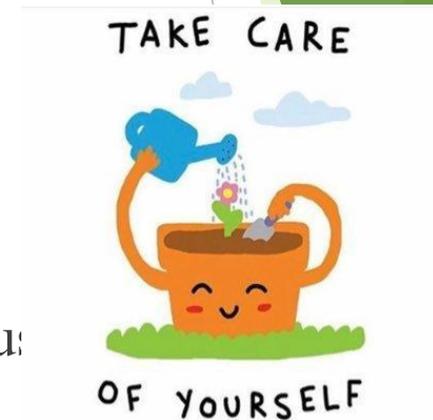
# Durante tiempos difíciles es natural que los padres y niños se sientan...

- ▶ Ansiosos
- ▶ Confundidos
- ▶ Tristes
- ▶ Enojados/as
- ▶ Estresados/as
- ▶ Abrumados/as



# La importancia de que los padres se cuiden a sí mismos

- ▶ *Un factor importante de la Parentalidad Positiva es cuidarse a sí mismo primero.*
  - Esto le permitirá mantenerse relajado y calmado
  - Le ayudará a modelar como manejar el estrés de una manera apropiada
  - Recuerde limitar la exposición de las noticias para controlar mejor sus propios miedos/preocupaciones
- ▶ **Actividades que puede hacer para cuidarse**
  - Salir a caminar, tomar un baño relajante, escribir, llamar a un ser querido, etc. Es importante usar sus apoyos frecuentemente.
  - Haga lo que sea relajante para usted.



# Ejercicios para relajarse de 3-5 minutos



<https://www.youtube.com/watch?v=pbmMwv94NRM>



VIVIRMINDFULNESS.COM



Yolanda Herrero Mor

[https://www.youtube.com/watch?v=qnez\\_JDjrYI](https://www.youtube.com/watch?v=qnez_JDjrYI)

# Comunicarse con su hijos

- ▶ **Ser consistente en hablar con su hijos**

- No tenga miedo de preguntarle a sus hijos sobre de la situación que enfrentamos en este momento

- Pregúntele sobre sus emociones

- ▶ **Escuche y valide sus palabras**

- Escuche sin criticar

- Déjele saber que sus palabras son validas

- “Yo te entiendo, estoy escuchando que estas triste por no poder ver tus amigos.”

- ▶ **Pregunte: “Como te puedo apoyar?”**



# Ejemplos de preguntas para niños



## *Niños menores*

- ▶ ¿Has escuchado del coronavirus? ¿Qué es lo que has escuchado?
- ▶ Parece que has estado triste, ¿Extrañas a tus amigos?
- ▶ ¿Qué extrañas de la escuela?
- ▶ ¿Qué quieres hacer cuando ya podamos salir de nuevo?
- ▶ Parece que estás un poco frustrado. ¿Cómo puedo ayudarte? ¿Quieres un abrazo?

## *Niños mayores*

- ▶ ¿Cómo te has sentido con todas las restricciones?
- ▶ ¿Qué es lo que más extrañas de la escuela/amigos/deportes?
- ▶ ¿Cuáles son las 3 actividades principales que más quieres hacer después de las restricciones?
- ▶ ¿Qué te da miedo?
- ▶ ¿Cómo puedo apoyarte durante este tiempo?



# Deje que las preguntas de sus hijos lo guíen

- ▶ Los niños pueden tener muchas preguntas sobre el virus y es importante no evitar darles la información que los expertos indican como crucial para el bienestar de su hijo.
- ▶ Sea honesto y preciso dándoles información en una forma apropiada por la edad
- ▶ Explique los pasos necesarios para asegurar que todos se mantengan saludables

Para obtener información adicional sobre cómo hablar con sus hijos acerca de COVID-19, explore los siguientes enlaces:

- ▶ <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> (versión en español está localizada en el derecho de la página electrónica)
- ▶ <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4886spanish.pdf>
- ▶ [https://esp.brainpop.com/salud/condiciones\\_lesiones\\_y\\_enfermedades/coronavirus/](https://esp.brainpop.com/salud/condiciones_lesiones_y_enfermedades/coronavirus/)

# ¿Porqué son importantes las rutinas?

- ▶ Influyen en el desarrollo emocional, social, y cognitivo
- ▶ Ayudan a los niños sentirse seguros
- ▶ Ayudan a los niños entender las expectativas y reglas
- ▶ Reducen problemas de comportamiento
- ▶ Aumentan la interacción positiva con los niños



## Ejemplo de una rutina:

HORA	LUNES	
8:00		desayuno
9:00		nido
1:00		almuerzo
2:00		tareas
3:00		juego
4:00		merienda
5:00		deporte / paseo
6:00		baño
7:00		cena
8:00		dormir

- ▶ Cada familia tiene horarios diferentes de acuerdo a sus necesidades
- ▶ Desarrolle una rutina que funcione para usted y su familia.
- ▶ Está bien si las nuevas rutinas no se llevan a cabo como lo planeo en el primer intento. Si no se realizó una actividad que se había planeado para la mañana, pruebe otra vez por la tarde, o el día siguiente, o el día siguiente.
- ▶ No se presione en hacerlo todo. Los niños van a recordar la manera que se sintieron durante estos tiempos difíciles y no las tareas que no completaron.
- ▶ Los niños son resilientes como usted.

# ¿Cómo puedo apoyar a mi hijos con su trabajo de la escuela?

- ▶ **Comprenda el estilo de aprendizaje de su hijo/a**
  - ▶ Cada niño aprende de diferente maneras. Algunos aprenden visualmente, necesitan áreas sin ruidos, y otros niños necesitan descansos entre tareas. Sea paciente y descubra qué funciona mejor para sus hijos.
- ▶ **Dar elogios a la persistencia**
  - ▶ Enfóquese en el esfuerzo en lugar de la perfección
    - “Estás trabajando muy duro en ese proyecto.”
    - “Eres muy paciente y sigues intentando todas las formas diferentes de resolverlo.”
- ▶ **Premios**
  - ▶ Recompense a su hijo con algo que los motive que cueste poco dinero o que sea gratis

# Ejemplos de recompensas



Comprar un libro nuevo	Dejar a los niños escoger una película para ver juntos como familia	Dar tiempo extra para estar en la tecnología (televisión, juegos de video) use esto con tiempo limitado	Comprar artículos de arte	Jugar un juego de mesa en familia
Dejarlos escoger la música que quieran escuchar en el auto	Calcomanías (Stickers)	Ir al parque	Dejarlos que escojan la cena	Cocinar juntos

# Recursos educativos para niños

- ▶ **Khan Academy**- lecciones gratis para clases K-12.
- ▶ **YouTub**e- arte para niños. Proporciona lecciones de dibujo para los niños que pueden permitir a los padres un descanso. También puede buscar el tipo de lección que le gustaría y muy probablemente habrá varios videos
- ▶ **ABC Mouse**- lecciones gratis por 30 dias
- ▶ **PBS Kids**-lecciones y juegos gratis

Los enlaces a los sitios webs mencionados y otros enlaces útiles los puede encontrar en la última sección de la presentación.



# Actividades creativas para hacer en familia

- ▶ Jugar juegos de mesa o crear un juego juntos
- ▶ Incorporar a sus hijos en los deberes del hogar
- ▶ Cocinar nuevas recetas juntos
- ▶ Dejar que los niños lo ayuden en el patio/plantar flores nuevas
- ▶ Crear una pista de obstáculos
- ▶ Poner un video de dibujos en YouTube y dibujar juntos
- ▶ Ir a caminar a parques cuando sea seguro
- ▶ Visitar sitios web del Museos
- ▶ Visitar sitio web de CSUN en Outdoor Adventure



Mas sugerencias:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/familia/actividades-en-familia-en-casa/>

# 5 Minutos de ejercicios en familia



[https://www.youtube.com/watch?v=il8RFw\\_tohU&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=21&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=il8RFw_tohU&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=21&t=0s)



<https://youtu.be/yFcC9FHRxbc?list=PLReDUkUQG7xrb6vRzitNGqrkljvwZHV1G>

# Hacer un plan para el futuro ☺

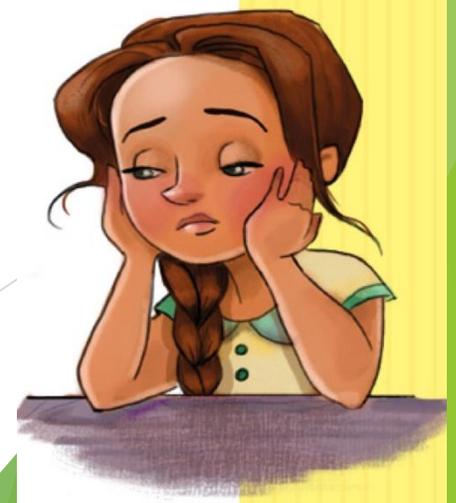
- ▶ *Recuerde mantenerse positivo y recuerde a su hijo que esta crisis no durará para siempre*
- ▶ **Planee una actividad divertida para hacer cuando se termine la crisis ☺**
  - Ir al parque con familiares o amigos
  - Ir a la playa
  - Hacer una fiesta en familia





# Señales de que sus hijos están siendo afectados emocionalmente.

- ▶ Batallan para hacer o completar la tarea asignada
- ▶ Usan lenguaje inapropiado hacia los miembros de la familia
- ▶ Cambios de comportamiento/estado de ánimo
- ▶ Cambios en su rutina de dormir
- ▶ Expresan preocupaciones sobre diferentes áreas de la vida como la escuela, la salud, o el futuro
- ▶ Enfrentan dificultades financieras en la familia, pérdida de un miembro de la familia, o tener un familiar enfermo



# Niños/adolescentes con mayor riesgo

Los niños con antecedentes de trauma pueden ser especialmente vulnerables al impacto de los grandes cambios en el horario, la rutina y las modificaciones de vida como: El distanciamiento social, las clases suspendidas, el aprendizaje remoto y tener a sus padres como responsables del área académica.

Como resultado de estos cambios, algunos niños/adolescentes experimentan:

- Depresión
- Pensamientos de suicidio
- Trastornos del aprendizaje y atención
- Familiares que han perdido sus empleos o ingresos
- Contacto con seres queridos que son particularmente vulnerables al virus
- Contacto con familiares que tienen un trabajo que los expone al virus
- Menos supervisión

# ¿Qué hago si necesito apoyo adicional?

Es natural que las familias sufran de un nivel de estrés elevado y aislamiento como resultado de la pandemia. Es probable que los niveles de apoyo y recursos que necesitan son diferentes para cada familia.

Si ha notado cambios significativos en el comportamiento / las emociones de sus hijos, estamos aquí para ayudarles.



## Servicios de Consejería

- ▶ Se ofrecen sesiones de teleterapia y / o terapia telefónica.
- ▶ Puede llamar al **626-993-3000 Ext. 4**

**Tenemos espacios para que las familias (niños/adolescentes) sean atendidas inmediatamente.**

# Preguntas y respuestas

- ▶ Puede escribir sus preguntas y comentarios en la sala de chat

# Enlaces a sitios web

- Ejercicios de Relajación

[https://www.youtube.com/watch?v=qnez\\_JDjrYI](https://www.youtube.com/watch?v=qnez_JDjrYI)

<https://www.youtube.com/watch?v=pbmMwv94NRM>

- Información para hablar con sus hijos sobre COVID

<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> (versión en español está localizada en el derecho de la página electrónica)

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4886spanish.pdf>

[https://esp.brainpop.com/salud/condiciones\\_lesiones\\_y\\_enfermedades/coronavirus/](https://esp.brainpop.com/salud/condiciones_lesiones_y_enfermedades/coronavirus/)

- Recursos educativos para niños

<https://www.khanacademy.org/>

<http://www.youtube.com>

<https://www.abcmouse.com/>

<https://pbskids.org/>

[http://www.openculture.com/free\\_k-12\\_educational\\_resources](http://www.openculture.com/free_k-12_educational_resources)

<https://www.jumpstart.com/parents/resources/kids-resources>

- Actividades familiares

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/familia/actividades-en-familia-en-casa/>

[https://www.youtube.com/watch?v=iI8RFw\\_tohU&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=21&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=iI8RFw_tohU&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=21&t=0s)