
Crianza de los hijos con COVID- 19

Preparado por Diana Chu, MA, MFT, RDT - March 16, 2020

Traducción por Ramón Guitart Igea, LPCC Trainee

Estos recursos también están disponibles en <http://dianachutheraPy.com/covid-19-spanish>

El sitio web se actualizará cuando haya más recursos disponibles.

Como hablar a sus hijos sobre esto?

Aquí le dejamos algunas ideas de como hablar a sus hijos del Coronavirus o el Covit19 a través del Fred Rogers Center:

- Ayude a su hijo/a ha entender que usted y los adultos en su vida están aquí para protegerle, y también los doctores/as, enfermeros/as y científicos/as están cuidando de la gente que esta enferma y también están trabajando en encontrar una vacuna para mantener a todo el mundo a salvo. Los niños no son responsables de parar o arreglar el virus. Usted puede educarles y ayudarles ha lavarse las manos y decirles que se cubran la nariz y la boca si tosen o estornudan.
- Sea cuidadoso con lo que sus niños ven el las noticias. Trate de limitar lo que ven y oyen en las noticias.
- Pregunte a los niños sobre lo que han oído sobre el coronavirus. Puede ser que hayan oído mas de lo que usted piensa o que hayan recibido alguna información incorrecta.
- Dígale al niño que siempre puede preguntarle a usted. Si usted no sabe la respuesta a alguna pregunta, esta bien que le diga que no lo sabe o decirles que buscara la respuesta en un rato.
- Déjele saber al niños que sus sentimientos son siempre bien recibidos y validos, aunque se sientan preocupados o tristes.

Hay un podcast para niños en ingles de NPR sobre como poder ayudar ha entender el coronavirus. (English) - [Just for kids: A comic exploring the new coronavirus](#)

Los niños son seres sociales

Como terapeutas o profesionales de la salud mental, les aconsejamos a los clientes y amigos que mantengan sus relaciones sociales en la distancia aunque sea en estas circunstancias. Esto no significa que puedan quedar con ellos en un restaurante o bar, significa que usted podrían conectarse de otra manera: Llamada, computadora, etc.

Esto es lo mismo para sus niños. Deles tiempo y espacio para hablar con los amigos/as en este momento tan delicado.

- Déjeles e incluso aconséjeles tener un video-chat con sus amistades. Pueden compartir historias de lo que aprenden o simplemente mostrarse entre ellos sus propias rutinas y actividades en estos momentos tan difíciles.
- Establezca un tiempo de juego online con las otras familias. Para los niños mas mayores ellos podrían jugar videojuegos online (apropiados) entre ellos.
- Hagan cosas juntos. Involucre a sus hijos en la cocina, déjeles ayudarlo en la limpieza y haga ejercicio. Déjeles tomar un poco las riendas de su propia vida con su supervisión.
- Aconseje a sus hijos a tener su propio espacio, en cuanto sea posible.

(especialmente cuando usted este trabajando) es importante que tengan actividades todos juntos. Una idea podría ser leer cuentos o jugar juegos de mesa juntos, o crear sus propios juegos con materiales de la casa.

*Consejo rápido - La vida social de su niño es esencial para su salud mental.

Mantenga una rutina

Es estresante o incierta esta situación, por eso a veces, es importante mantener una rutina diaria y un horario para su niño/s. Una rutina podría crear una estructura predecible ayudando al niño a sentirse seguro. Esto puede ayudarlo a usted a bajar el nivel de ansiedad de su niño, además también podría ayudar con el crecimiento y la creatividad de su niño. Le ayudara a construir capacidad de adaptación con la situación.

En vez de ponerlos delante de la pantalla varias horas al día. Es importante que usted les encamine a convertirse en personitas saludables y responsables con su propio crecimiento y salud. Y mantenga una rutina adecuada y saludable

Este es un horario apropiado que ha compartido en las redes sociales.

Entendemos que estar al aire fresco podría no ser una opción para algunas familias. Puede sustituirlo por actividades físicas dentro del hogar o cantar por la ventana.

* Recuerde un niño entretenido es un niño feliz

COVID- 19 Horario diario

| | | |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antes de las 9:00AM | Despertar | Comer el desayuno, hacer la cama, vestirse, poner el pijama en la lavadora, desayunar |
| 9:00 - 10:00 | Paseo matinal | Paseo con el perro o Yoga |
| 10:00 - 11:00 | Tiempo de estudio | SIN PANTALLAS Libros de crucigramas, cartas, guías de estudio, diarios. |
| 11:00 - 12:00 | Tiempo creativo | Legos, juegos de bloques, pinturas, escuchar música, cocinar o hornear etc. |
| 12:00 | Almuerzo | |
| 12:30 PM | Mandados, recados | A - Limpie todas las superficies de las mesas y sillas B - Limpie todas las manijas y los interruptores de luz y todas las superficies C - Limpie bien el baño, el lavabo y el WC |
| 1:00 - 2:30 | Tiempo de silencio | Lectura, puzles , siestas |
| 2:30 - 4:00 | Tiempo de estudio | PANTALLAS OK Juegos de Ipad, Shows educacionales |
| 4:00 - 5:00 | Aire fresco por la tarde | Bicicleta, pasear al perro, juegos en la yarda. (si esta permitido) |
| 5:00 - 6:00 | Cena | |
| 6:00 - 8:00 | Tiempo Libre con TV | Duchas para los niños |
| 8:00 | Cama | Todos los niños |
| 9:00 PM | Cama | Todos los niños que se comportaron bien y siguieron el horario sin pelear |

Cosas para hacer en la casa

Recursos Académicos :

- [Scholastic's Learn at Home](#) - Curriculum diario para PreK y Guardería, Grados 1 y 2, grados 3 a 5 y grado 6+
- [List of Education Companies Offering Free Subscriptions due to School Closings](#) - Lista de compañías de educación que ofrecen suscripciones gratuitas debido a la clausura de las escuelas.
- [Jack Hartmann](#) - Academia de música Canal de YouTube

Actividades Físicas:

Cuando utilicemos estos recursos aconseje a su niño a seguir los pasos en vez de sentarse a mirar el video. Usted evaluará cual es video más apropiado para su niño y para usted antes de empezar. Realicen los ejercicios juntos ejemplos:

- [GoNoodle | Get Moving](#)
- [Koo Koo Kangaroo](#)
- [Cosmic Kids Yoga](#)

Actividades Colectivas:

- [Project Kid](#) - Arte y manualidades
- [Nightly Met Opera Streams](#) - Opera gratis todas las noches desde las 7:30 pm EST
- [List of Virtual Museum Tours](#) - Lista virtual de guías para los museos
- [100 activities to do at home during school closures](#) - 100 Actividades que podemos hacer en casa mientras la escuela esta cerrada.