

# EARLY HEAD START NEWSLETTER DE BIENESTAR EMOCIONAL

EDICIÓN ESPECIAL  
MARZO 2020

¿Calles vacías? ¿Escuelas cerradas? El nuevo coronavirus o el COVID-19 que se originó en China este pasado diciembre ha llevado a todo esto. Tratando de contener el virus y asegurar la seguridad de otros, las escuelas, los cuidados y muchos trabajos han sido cerrados por un periodo de tiempo, ya que el nuevo coronavirus se puede pegar

de persona en persona muchas veces llevado a síntomas como tos, fiebre y dificultad respirando. Ya que todavía no han desarrollado una vacuna, es importante limitar el contacto cercano con otros ya sea evitando lugares con muchas personas y evitando a personas con los síntomas. El virus parece ser un



“Lavarse las manos regularmente por 20 segundos o por un cantado de los ABCs.”

poco menos fuerte en niños, pero todavía nos preguntamos qué podemos hacer para proteger a nuestros niños. Los expertos en John Hopkins proveen las siguientes ayuditas:

\*Lavarse las manos regularmente por 20 segundos o en lo que te tardas en decir el abecedario.

\* Lavarse las manos después

de usar el baño, toser, estornudar, soplar la nariz, antes de comer y al llegar a casa después de esas visitas al supermercado.

Suenan bastante simples, pero la realidad podría ser que recordarle a un niño de 3 años que se lave las manos puede ser muy desafiante. Tener a un niño quedándose en casa en vez de ir a cuidado o a la escuela por tres semanas es generalmente difícil y eso es sin

Incluir las limitaciones relacionadas a lo que está ocurriendo ahora mismo.

Pero actúe sin miedo, que aquí le tengo tremendo tips y buenas ideas para hacer que esos días se conviertan en algo un poquito más fácil. Así, que siga leyendo hasta la próxima página!

# EARLY HEAD START EMOTIONAL WELLNESS NEWSLETTER

**SPECIAL EDITION**  
**MARCH 2020**

Empty streets? Closed Schools? The new coronavirus or COVID-19 that emerged in China this past December has led to all this. In efforts to contain the virus and assure the safety of others, schools, daycares, and many jobs have been closed for a period of time, as the new

coronavirus can spread from person to person often leading to symptoms such as coughing, fever, and shortness of breath. As there is not a vaccine yet, it is important to limit close contact with others by avoiding big crowds, as well as staying away from those



“Washing our hands regularly for 20 seconds or for how long it takes you to say your ABCs.”

that present with these symptoms. The virus appears to be milder in kids, but yet we wonder what can we do to protect our kiddos. Experts at John Hopkins provide the following tips:

\*Washing our hands regularly for 20 seconds or for how long it takes you to say your ABCs.

\*Washing our hands after using the bathroom, coughing, sneezing, blowing our nose, before eating, and when arriving back home after those grocery visits.

These sound simple enough, but the reality might be that reminding a 3 year-old to wash their hands might become very challenging. Having a kiddo stay home

from daycare or school for three weeks is challenging in general, without all the limitations related to everything going on right now.

But fear not, here you got some tips and cool ideas to make those days just a little bit easier. So, head on over to the next page!



\* ¡Sigue una rutina! Sé que puede ser tentador dormir hasta el mediodía, especialmente si su hijo/a quiere acurrucarse a su lado, pero recuerde, eso significaría que es demasiado tarde para su siesta habitual. Y, entonces, estás listo/a para un descanso muy necesario al final del día, pero descubres que tu hijo/a aún rebota en las paredes. Cree un horario que le parezca justo para usted y para él / ella. Uno que incluye momentos para que pueda relajarse y que él / ella deje escapar toda esa energía que usualmente gastan en el cuidado o la escuela.

\* ¡Haz que el desinfectar sea divertido! Lavarse las manos puede llegar a ser un proceso largo, ya que 20 segundos pueden sentirse fácilmente como toda una vida. Invente una canción que puedan cantar juntos. Tal vez algo útil para recordarle a su hijo/a que se frote entre los dedos y debajo de las uñas. ¿No te viene a la mente ninguna canción? ¡No hay problema! Prueba el abecedario o canta feliz cumpleaños. Incluso encuentra tu propio coro que dura hasta 20 segundos.

\* Involucre a su hijo/a más allá de sentarse frente a su iPad y TV todo el día. No puedes salir y no puedes socializar con otros. Parece difícil pensar en cosas que hacer. Prueba estos consejos:

1. Haga slime con 1 botella de pega, una pizca de bicarbonato de sodio y 3 cucharadas de solución de contacto. Agregue un poco de brillo y 2 gotas de colorante para alimentos y el desorden valdrá la pena, ya que quedará con un slime brillante que su hijo/a seguramente adorará.
2. Sea creativo/a en la cocina. Como su hijo/a, como su pequeño ayudante, se asegurarán de involucrarse y hacerse cargo de crear sabrosas galletas o brownies.
3. Regrese a esos cálidos días de campamento de verano y construya un fuerte con sábanas. Acurruque a su hijo/a con historias y películas. Invente sus propios juegos, incluyendo ir a pescar con solo una canasta de lavandería como bote, unas lenguas de cocina como la caña y muchos juguetes pequeños como la escuela de peces.
4. ¿Necesitas más juegos activos? Crea tu propia búsqueda del tesoro o un juego de "catch" con una almohada pequeña o un par de calcetines enrollados.



\*Stick to a routine! I know it might be tempting to sleep all the way until noon, especially if your child wants to snuggle next to you, but remember, that would mean that it's too late for their usual nap. And, then, you are ready for some much needed rest at the end of the day, but you find your kiddo is still bouncing of the walls. Create a schedule that seems fair for you and for him/her. One that includes times so you can both relax and for him/her to let out all that energy they usually waste at daycare or school.

\*Make disinfecting fun! Washing our hands can get to be a long process, as 20 seconds can easily feel like a lifetime. Make up a song that you can sing together. Maybe something helpful to remind your child to scrub in between their fingers and under their nails. No song comes to mind? No problem! Try the ABCs or singing Happy Birthday. Even find your own chorus that goes as long as 20 seconds.

\*Engage your kiddo beyond sitting in front of their Ipad and TV all day long. You can't go out and you can't have people over. Seems hard to come up with things to do. Try these tips:

1. Make slime with 1 bottle of glue, a dash of baking soda, and 3 tablespoons of contact solution. Add some glitter and 2 drops of food coloring and the mess will be worth it, as you will be left with sparkly slime your child is sure to love.
2. Get creative in the kitchen. As your kiddo, as your little helper, they will be sure to get involved and take over to create some tasty cookies or brownies.
3. Go back to those warm summer camping days and build a fort out of bed sheets. Snuggle your kiddo with stories and movies. Make up your own games including going fishing with just a laundry basket as the boat, some tongues as the rod, and many small toys as the fish.
4. Need more active games? Create your own scavenger hunt or a game of catch with a small pillow or a rolled up pair of socks.

Pero, lo más importante de todo esto es recordar emplear el autocuidado. Puede parecer una tontería, ¡pero es crucial tomarse un tiempo para usted y relajarse! Se necesita menos de cinco minutos para practicar "Respiración triangular", un ejercicio centrado en la conexión a la tierra y la respiración profunda. (Respire hondo por 3 segundos, aguante el aire por 3 segundos y exhale por 3 segundos).



¿Buscando más ideas? ¿O en necesidad de ayuda? Por favor, contácteme a mi o a un miembro del equipo de

Ileana A. Hernández, MA | Counselor  
978.327.6626 | [ihernandez@fsmv.org](mailto:ihernandez@fsmv.org)

But, most important throughout all this is remembering to employ self-care. It may seem silly, but it is crucial to take time for yourself and relax! It takes less than five minutes to practice "Triangle Breathing," an exercise focused on grounding and deep breathing.



Looking for more ideas? Or are in need of some support?  
Please reach out to me or any EHS staff.

Ileana A. Hernández, MA | Counselor  
978.327.6626 | [ihernandez@fsmv.org](mailto:ihernandez@fsmv.org)