



Para padres y cuidadores durante el cierre de escuelas

Adaptado de *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*

Más información y recursos disponibles en <https://casel.org/covid-resources/>

- Presté mucha atención a sus propios sentimientos de estrés o ansiedad. Practique estrategias continuas de autocuidado, como comer sano, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y encontrar tiempo para tomar descansos. Si te sientes abrumado por pensamientos negativos, busque formas de replantear sus pensamientos. Busque el apoyo de salud mental necesario para usted o sus seres queridos.
- Reconozca y apoye a los niños en el procesamiento de toda su gama de emociones y preocupaciones, mientras que ofrece calma y tranquilidad. Considere cómo reaccionarán los niños a diferentes edades e identifique formas apropiadas de responder. Encuentre formas para que los niños expresen sus sentimientos a través de la conversación, la música, el arte, el baile, la escritura u otras actividades. Sintonicé cómo se sienten durante el día y ofrezca momentos de tranquilidad o descansos según sea necesario.
- Brinde a los niños información apropiada para su edad y respuestas precisas sobre las noticias, mientras que limita el tiempo que pasan viendo la televisión o en las redes sociales. Ayude a los niños a evaluar los hechos de la desinformación y de los estereotipos relacionados con la enfermedad.
- Comparta con los niños lo que está haciendo para mantenerlos a salvo. Ayude a los niños a aprender y practicar estrategias proactivas, como lavarse las manos con frecuencia, para mantenerse saludables. Además de promover prácticas saludables, esto puede ayudarlos a tener una mayor sensación de control.
- Siempre que sea posible, brinde consistencia en las rutinas diarias, incluyendo las comidas y la hora de dormir. Mientras que el cierre de escuelas o cambios en los horarios pueden ser inevitables, las rutinas consistentes pueden ayudar a fomentar una sensación de seguridad.
- Practique la paciencia cuando las rutinas se interrumpan necesariamente, lo que puede conducir a posibles problemas de comportamiento o colapsos. Trate de consolar a los niños mientras establece límites. Esta también es una oportunidad para crear nuevos horarios y rutinas que promuevan el tiempo familiar y las prácticas saludables, como caminar juntos por la mañana, crear un "kit de afrontamiento" o agregar canciones familiares favoritas a las rutinas de lavado de manos.
- Ayude a los niños y adolescentes a pensar en formas creativas para mantener sus amistades y conexiones sociales. Esto puede incluir escribir correos electrónicos o cartas a amigos, o programar tiempo para usar el teléfono o tecnología apropiada para su edad para comunicarse con sus compañeros. Recuerde que sus propias conexiones sociales también son importantes y haga tiempo para comunicarse por teléfono o virtualmente con familiares y amigos.
- Encuentre alternativas divertidas para mostrar signos de afecto mientras minimiza la propagación de gérmenes. Por ejemplo, toque de codos o saludos de pie.
- Comuníquese de manera proactiva con las escuelas y las organizaciones comunitarias para ayudarle a satisfacer cualquier necesidad adicional que su familia pueda tener, como el acceso a comidas o servicios de apoyo.