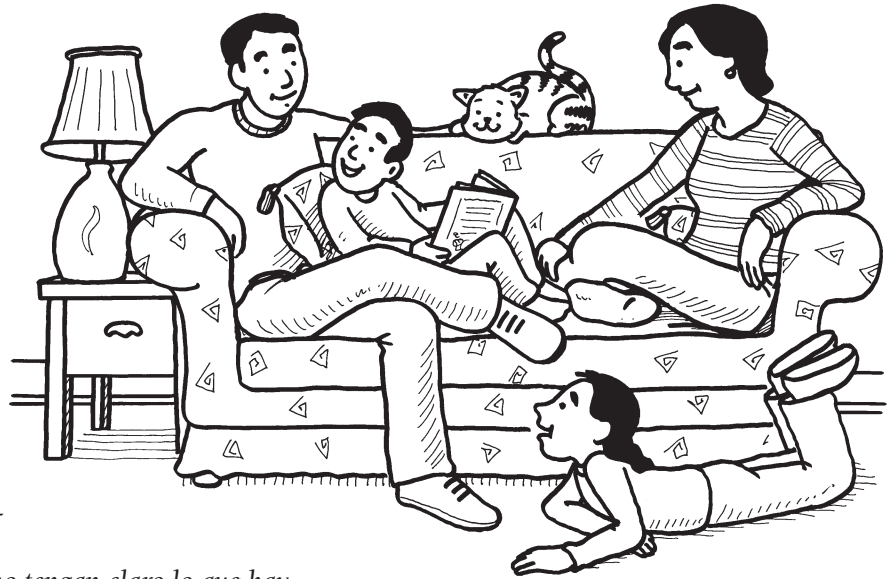


COVID-19 EDICIÓN ESPECIAL:

# Apoyo para padres e hijos

El mundo de sus hijos ha cambiado dramáticamente en sólo unas cuantas semanas. Están en casa y no van a la escuela, echan de menos a sus amigos y sus actividades, se preocupan por lo que ven en las noticias y no están seguros de cuándo volverá la vida a la normalidad.

Como padres, quizá se sientan abrumados y no tengan claro lo que hay que hacer. Usen esta guía como punto de partida para apoyar a sus hijos anímicamente y académicamente durante la pandemia del coronavirus.



**Nota editorial:** Las directrices cambian rápidamente. Sigán todas las leyes locales, estatales y federales y las recomendaciones sobre la distancia social y otras prácticas cuando usen estas ideas.

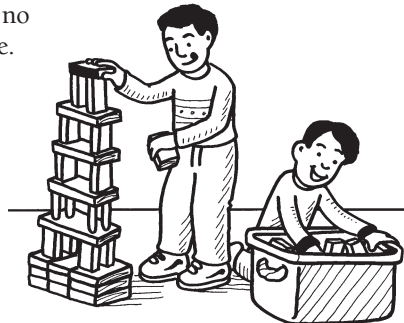
## Promuevan el bienestar

Es probable que sus hijos sientan emociones contradictorias. Seguramente se alegran de estar en casa con ustedes, pero se aburren porque no pueden salir ni invitar a nadie. He aquí formas de que la vida sea lo más normal posible.

**Encuentren lo positivo.** Busquen momentos felices cada día. Por ejemplo, si ahora usted no se desplaza al trabajo, antes de empezar a trabajar tiene tiempo de acurrucarse un rato y leer con su hijo. O tal vez suspendieron un cumpleaños familiar, pero ahora hasta la gente que vive lejos puede celebrarlo con ustedes ... por videoconferencia.

**Mantengan la actividad física.** Salgan a correr o a montar en bici y jueguen en el jardín. Pónganse ropas cómodas y reúnanse frente al televisor o el computador para una clase gratis de gimnasia. Prueben con sitios como [youtube.com/user/CosmicKidsYoga](https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga) o [lesmills.com/us/workouts/youth-training/](https://www.lesmills.com/us/workouts/youth-training/). Puede que las clases de baile o de artes marciales de su hija se sigan dando en la red.

**Animémoslos a jugar.** Los niños necesitan jugar mucho tiempo y esto es especialmente cierto en circunstancias difíciles. Saquen viejos juguetes con los que no hayan jugado recientemente. ¡Será como recibir juguetes nuevos! También pueden convertir objetos de uso doméstico en juguetes. Una caja de cartón podría convertirse en la cueva de un oso, un autobús escolar o un estudio de arte (pueden



colorear el interior con crayones o marcadores). Una manta puede ser una capa, una tienda de campaña o una isla.

**Disfruten del aire libre.** Está demostrado que pasar tiempo en la naturaleza alivia el estrés.

Den paseos en familia y observen animales, árboles y flores por el camino. Planten un jardín. Miren las estrellas por la noche y los pájaros durante el día. Vayan de merienda al patio o al balcón.



**Hagan algo por los demás.** Cuando piensen en los demás, sus hijos tendrán menos tiempo para pensar en su propia situación. Podrían hacer tarjetas para gente que trabaja para ayudarnos a todos como enfermeras, médicos y paramédicos. También podrían dibujar con tiza y dejar en la entrada de su casa mensajes de ánimo para los conductores de los camiones de reparto y los carteros.

**Gestionen el tiempo en familia.** Estar juntos las 24 horas del día y no poder salir de casa puede causar tensión entre los miembros de la familia. Anime a los hermanos a que jueguen por separado cuando se cansen de estar juntos. Es también sano que los padres tengan tiempo para sí mismos, así que relájense con una taza de café antes de que sus hijos se despierten, o planeen citas en casa por la noche con su pareja.

continúa

## Reduzcan la ansiedad

Es normal que los niños—y los mayores—sientan estrés cuando cambian sus horarios o la vida es imprevisible. Tengan en cuenta estos consejos para que sus hijos lo superen.

**Denles seguridad.** Tener algo de control sobre una situación puede limitar la ansiedad. Comenten con sus hijos lo que su familia hace para protegerse y para ayudar a los demás a protegerse.



Algunos ejemplos son lavarse las manos con frecuencia, no salir de casa y guardar la distancia de seguridad (estar por lo menos a seis pies de distancia de quienes no vivan con ustedes).

**Sigan sus costumbres diarias.** Respeten el horario habitual de su hija para acostarse y levantarse. Anímenla también a que se vista con ropa normal. Si dice que quiere que-

darse en pijama, dediquen un día especial a la semana para el pijama. Ponerse ropa de día los demás días de la semana reforzará la impresión de normalidad. Y planeen un horario regular de comidas en lugar de que todos picoteen a lo largo del día.

**Limiten el acceso a las noticias.** Es importante informarse, pero la cobertura de las noticias puede producir ansiedad en los niños. Apaguen las noticias y establezcan horas precisas cada día para informarse de las novedades. Si tienen un hijo pequeño, podrían conectarse sólo después de que se haya acostado.

### ¡Sigan leyendo!

La lectura diaria es una de las mejores maneras de que sus hijos mantengan sus destrezas en todas sus materias. Pongan a prueba estas ideas:

- Dediquen tiempo cada día a leer con su hijo. Lean un ejemplar favorito de su colección personal o descárguense un libro electrónico de la biblioteca pública. Anímenlo a que elija libros variados de ficción, prosa informativa, poesía, biografías, manuales y mucho más. Es bueno que elija libros que puede leer solo así como otros más complejos para que usted se los lea en voz alta.



- Vean juntos las lecturas en la red que hacen autores, maestros y bibliotecarios. (Prueben con [storylineonline.net](http://storylineonline.net) o busquen en YouTube “lecturas en voz alta”.) Luego sugieranle a su hija que haga sus propios videos con cuentos, sin olvidarse de usar decorados o títeres.

## Aprender y trabajar desde casa

Cuando sus hijos hacen el trabajo escolar en casa, quizá se pregunten ustedes cuál es su papel, especialmente si también ustedes están trabajando desde casa. Recuerden que los maestros no se esperan que ustedes den clase a sus hijos, pero sí que ofrezcan apoyo y ánimo, igual que cuando hacen los deberes normalmente. He aquí cómo.

**Prepárense.** Díganle a su hija que encuentre un “espacio de oficina” y que reúna materiales. Tendrá que trabajar en un lugar sin ruidos de fondo y donde no les moleste si también ustedes están trabajando. Si está participando en clases en la red, cerciórense de que se conecta a tiempo, unos cuantos minutos antes es ideal por si hubiera alguna dificultad. Debería cerrar las ventanas y pestañas de su navegador y guardar los aparatos que no use para la escuela.



**Establezcan horas de oficina.** Ayuden a su hijo a que se haga un horario que incluya horas para clase y para trabajo independiente. Si ustedes trabajan desde casa, díganle cuál es su horario. Descansen para el almuerzo y la merienda a fin de que puedan comer juntos. *Idea divertida:* Pídanle a su hijo que haga y que decore carteles con el horario de oficina para cada uno de ustedes. Se enorgullecerá de sus carteles y prestará más atención al “horario establecido”.

**Ofrezcan ayuda.** Procuren estar disponibles por si su hija se atasca con su trabajo. Si necesita ayuda durante sus horas de oficina, podría escribirles una nota. Luego ayúdenla cuando puedan tomarse unos minutos. *Consejo:* Muestran interés preguntándole lo que está aprendiendo y echando un vistazo a su trabajo.

## Permanezcan en contacto

Combatan el aislamiento social mientras guardan la distancia social. Usen estas sugerencias para estar en contacto con su familia y sus amistades usando Skype, FaceTime o cualquier otra plataforma de videoconferencia.

**Pasen tiempo con sus familiares.** Inviten a los abuelos, tíos, tías y primos a participar en una noche de juegos en familia. Es divertido y ayuda a reducir la soledad, especialmente la de la gente que vive sola. Jueguen a las charadas, Pictionary o a “adivina la canción”.

**Visiten a los amigos.** Animen a sus hijos a que planeen reuniones en la red. ¡Les dará gusto encontrarse con sus compañeros en tiempo real! Podrían dar un concierto cantando o tocando instrumentos. También podrían inventar coreografías. Otra idea es hacer una fiesta de manualidades: pueden conversar mientras hacen manualidades (bisutería, punto) y comparten unos con otros sus avances.

## Home & School CONNECTION®