



Con el fin de procurar la salud y seguridad de nuestras comunidades, todos debemos hacer nuestra parte para evitar la propagación del COVID-19. La nueva orden "[Quédese en casa, salve vidas](#)" de parte de la gobernadora Brown requiere que permanezcamos en casa lo más posible y sólo salgamos para lo esencial, como para comprar abarrotes. Dado que las escuelas y muchas guarderías también han cerrado, un buen número de familias se quedan en casa junto con los niños.

Si bien todos estamos pasando por un tiempo estresante, es particularmente importante atender la salud social y emocional de los niños. A continuación aparecen recursos de apoyo a familias y niños. Para acceder servicios sociales como alimentos y vivienda, llame al 211.

---

## **Cómo apoyar el aprendizaje social y emocional (SEL en inglés) del niño durante el COVID-19**

Los niños suelen ser más vulnerables que los adultos ante traumas y eventos que alteran la vida diaria. Aparte de ello, los niños perciben cuando las personas que los rodean andan estresados. Quizá les preocupe su propia seguridad y la de los demás, cómo van a obtener las necesidades básicas, o la inseguridad del futuro. Además de procurar la seguridad física de los niños durante el COVID-19, es igualmente crucial atender su salud emocional. Veamos algunas [recomendaciones](#) para apoyar la salud social y emocional mientras afrontamos esta actualidad:

- Sea comprensivo con sus hijos. La manera en que reaccionan a la pandemia varía. Quizá algunos se tornen irritable y fastidiosos, o batallen para dormir o para comer, o exijan más atención. Son posturas naturales. Ayúdeles mostrando empatía y paciencia, poniendo límites cuando sea necesario.
- Cerciórese de tener un apoyo positivo de un adulto –factor de gran contribución para la capacidad del niño de aguantar los días de estrés. Aun cuando los padres no estén presentes, asegúrese que haya alguien en la vida del niño que le cuide consistente y sensiblemente.
- Busque cómo mantener una conexión social, ya sea hablando por teléfono, escribiendo notas o por chat con amigos y familiares a través de video.
- Ofrézcales información de acuerdo a su edad cuando le hagan preguntas, esté preparado para ello. Limite el torrente de noticias o de las redes sociales que inundan al niño (por ej., que no vean demasiadas noticias) dado que esto también pudiera agravar el estrés.
- Disponga un entorno seguro física y emocionalmente para los niños; siga la recomendación de “las tres R”: Reconfortar, Rutina, y Regulación.

## **Cómo hablar con los hijos acerca del COVID-19**

Tal parece que todo mundo habla del COVID-19, y no sólo en las noticias sino también entre familias y amistades. A veces los niños se hacen preguntas sobre lo que está pasando y cómo afecta a sus seres queridos. Los enlaces que hemos puesto a continuación indican recursos para ayudarle a sostener una buena plática con sus hijos y darles ánimo para afrontar los hechos presentes.

- [Cómo hablar con los hijos acerca de Coronavirus](#), (escuela de medicina de Harvard)
- [Hable con los hijos sobre el COVID-19 \(Coronavirus\): recurso para los padres](#), (Asociación Nacional de Psicología Escolar)
- [Emergencia de salud pública –el coronavirus: consejos psicológicos para la salud emocional de niños y adolescentes](#), (Department de ciencias humanas, Universidad de Verona)
- [Apoyo para el aprendizaje emocional de niños y adultos jóvenes frente al Covid-19](#), (SEL4TX)
- [Coronavirus, educación en línea, aislamiento social, y el ciberacoso: cómo apoyar a nuestro estudiante](#), (centro de investigación de Cyberbullying [acoso cibernético])
- BrainPOP: [Coronavirus](#) (video de 4 minutos, actividades y juegos)
- National Public Radio: [Sólo para niños: exploración cómica del nuevo coronavirus](#)
- PBS Kids: [cómo hablar con los niños acerca del coronavirus](#) (incluye una lista de videos, juegos y actividades sobre el lavado de manos y cómo mantenerse saludable al pie de artículo)

### **Actividades para llevar a cabo con los hijos**

- Salir a caminar
- Dibujar o iniciar un proyecto artístico
- Ponerse un atuendo y efectuar una obra de juego
- Llevar a cabo una búsqueda de tesoros
- Conectarse con los amigos, familiares o vecinos a través de las redes sociales
- Salir a pasearse en el auto
- Producir una película casera
- Leer juntos o en grupo
- Cocinar u hornear

### **Recursos gratuitos en línea sobre la participación académica del estudiante**

- [Scholastic: educación en casa](#)
- [Mystery Science: ciencia fácil y gratuita para aprender a distancia](#)
- [Museos famosos que ofrecen tours virtuales](#)
- [Veladas de ópera cada noche desde la Metropolitan Opera](#)

### **Cuide su salud mental**

Una pandemia global es algo nuevo y puede ser aterrador. Pero aquí estamos, concentrados y trabajando para estar al día con las recomendaciones más recientes, ayudando y apoyando, planeando, adaptándonos y sobre todo, respondiendo. Entre tanto, sin embargo, a veces descuidamos la importancia de nuestra propia salud socio-emocional.

Mientras atiende a los demás, tómese por favor tiempo para cuidar sus propias necesidades. De esta manera fortalece su propia resiliencia y tenacidad para poder actuar y cuidar a otros. Si su empleador cuenta con un programa de asistencia al trabajador (o Employee Assistance Program), ahora sería bueno acceder dicho apoyo a su salud mental o de las necesidades de su familia. Aquí abajo aparecen otras alternativas en línea que conviene tener en cuenta.

- CDC: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): [manejo de ansiedad y estrés](#)
- Zero to Three: [niños pequeños en casa durante el brote del COVID-19: la importancia de cuidarse a sí mismo](#)
- Haga ejercicio regularmente: tome descansos a lo largo del día para estirarse o para subir su ritmo cardíaco. Busque videos gratuitos en línea.
- Descargue una app para meditar, como [Headspace](#): los próximos meses habrá disponible para todos una sección gratuita llamada 'Weathering the Storm' (lidiando la tormenta). Incluye ejercicios de movimiento, meditación y sueño, diseñados para ayudar a salir adelante.
- Siga los consejos que facilitan trabajar en casa (adaptados de la escritora Jen A. Miller): mantenga el mismo horario de su empleo, programe sus descansos y tome la iniciativa de estar en contacto con los demás para no sentirse aislado, ya sea enviando correo electrónico más seguido o por conferencias en video. Al terminar el día, guarde su computadora y demás material de trabajo para que pueda respirar hondo y relajarse.

#### **Otros recursos disponibles a familias sobre cómo mantenerse saludables durante el COVID-19**

- Academia Americana de Pediatría: [2019 Novel Coronavirus \(en español\)](#)
- CDC: [embarazo y lactancia: información sobre la enfermedad del coronavirus 2019](#)
- Generations United: [hoja de datos del COVID-19 para Grandfamilies y familias de generación múltiple](#) ('grandfamily' es aquella donde los niños son criados por sus abuelos)
- Red nacional de estrés traumático infantil: [Guía para los padres o cuidadores para ayudar a las familias a sobrellevar el brote del Coronavirus 2019](#) (PDF; [en español](#))