

#WeThriveInside | Ayuda para los PADRES durante el COVID-19 y más allá

[C childmind.org/article/wethriveinside-ayuda-para-los-padres-durante-el-covid-19-y-mas-alla](https://childmind.org/article/wethriveinside-ayuda-para-los-padres-durante-el-covid-19-y-mas-alla)

Durante la crisis del coronavirus, el Child Mind Institute está presente para apoyar la salud mental y emocional de los niños. Al compartir testimonios inspiradores en video de figuras públicas y ofrecer recursos prácticos y apoyo, podemos ayudar a los niños y a sus familias a estar saludables y a estar bien. Vea cómo #WeThriveInside. Obtenga más información en childmind.org/wethriveinside.

Estos son algunos consejos para ayudarlo a usted y a su familia a prosperar a pesar de los desafíos.

Maneje su estrés

- **¡Permítase un descanso!** Recuerde que no hay un instructivo de jugadas para lo que estamos pasando. Entre el trabajo, el cuidado de los niños y todo lo demás, puede estar haciendo malabarismos con demandas imposibles. Ser amable consigo mismo lo ayuda a mantener la calma y libera ese espacio que necesita para cuidarte a sí mismo y a su familia.
- **Elija inteligentemente lo que lee y lo que ve.** Considere poner un límite a la cantidad de noticias sobre el coronavirus que consume cada día. Si sus redes sociales le están creando ansiedad, tómese un descanso y concéntrese en las cosas que son relajantes.
- **Establezca objetivos alcanzables.** Abandone esas expectativas poco realistas de lo que usted (y sus hijos) pueden lograr en estos momentos estresantes. Disfrute de sus éxitos todos los días, no importa cuán pequeños sean.
- **Practique la atención plena y el cuidado personal.** Centrarse en lo que está haciendo en este momento, sin verse atrapado en el futuro o en el pasado, es una habilidad de afrontamiento importante. Dedique unos minutos a la misma hora todos los días para hacer respiración profunda, meditación, ejercicio, lo que sea que funcione.
- **Permanezca conectado virtualmente.** Mantenga su red de apoyo sólida, incluso cuando solo pueda llamar o enviar mensajes de texto a amigos y familiares. Socializar puede ayudarlo a sentirse mejor y a estar conectado. Y lo mismo es cierto para sus hijos: intente programar fechas de juego virtuales o planifique llamadas telefónicas con familiares.

- **Reconozca lo que está sintiendo.** Muchos de nosotros nos sentimos tristes, enojados y ansiosos en este momento. Reconocerlo, en lugar de combatirlo, nos permite sobrellevar nuestras emociones e incluso podría liberarnos para seguir adelante y decir: “Está bien, ¿ahora qué hay que hacer?”.

Ayude a los niños a sobrellevar la situación

- **Sean una familia atenta.** Encuentre una manera de ayudar a todos a tomarse un momento para reducir relajarse, permanecer presentes y unidos, como el yoga familiar o un paseo tranquilo por el bosque.
- **Apéguese a las rutinas.** La consistencia y la estructura son relajantes en momentos de estrés. En la medida de lo posible, los niños deben levantarse, comer y acostarse en sus horarios normales.
- **Haga un horario y póngalo a la vista.** Cambiar las actividades en horas establecidas cada día permite a los niños saber lo que sigue a continuación. Trabajen juntos como familia para establecer un horario realista, luego dibújelo o imprímalo y revísenlo juntos cada mañana. Usar un temporizador también puede ser una forma útil de informar a los niños cuando las actividades están por comenzar o finalizar.
- **Alterne trabajo con juegos.** Intente alternar las tareas escolares con actividades divertidas y tiempo libre. Los niños aprenden más cuando el trabajo escolar se divide en periodos cortos adaptados a su capacidad de atención. Y saber que pronto serán recompensados con algo que disfrutan les ayuda a concentrarse en el momento.
- **¡Use la atención positiva!** La atención es la mejor manera de influir en el comportamiento de los niños, y promueve una buena atención a situaciones específicas o inmediatas. En lugar de “lo hiciste bien”, intente “¡GUAU, QUÉ BUEN TRABAJO HICISTE AL COMENZAR TU TAREA TAN RÁPIDO!”
- **Valide los sentimientos.** Los niños, especialmente los adolescentes, se sentirán decepcionados al perder experiencias importantes, como deportes, bailes de graduación, juegos y ceremonias de graduación. Permítales compartir sus sentimientos. Escuche sin juzgar y resista el impulso de asegurarles que todo va a estar bien.

Recursos para enfrentar el COVID-19

[Cómo apoyar a los niños durante la crisis del coronavirus](#)

[Coronavirus, confinamiento y adolescentes](#)

[El autocuidado en los tiempos del coronavirus](#)

[Lidiar con la ansiedad y el coronavirus](#)

[Aprendizaje remoto: recursos para familias](#)

Acerca de la respuesta al coronavirus del Child Mind Institute

[Telemedicina, evaluaciones remotas y consultas por teléfono en inglés y español](#)

[Seminarios web gratuitos para educadores sobre temas de salud mental en inglés](#)

[Recursos completos para padres, incluyendo Facebook Live en inglés y español](#)

Related Reading on childmind.org



[De kínder a 2 grado: ideas para apoyar el aprendizaje en casa](#)

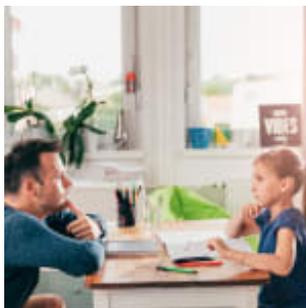


[Cómo apoyar a niños con TDAH durante la crisis del COVID-19](#)



[Tiempo de pantalla durante la crisis del coronavirus](#)

[De 3 a 6 grado: ideas para apoyar el aprendizaje en casa](#)



[Conciencia plena durante la crisis del coronavirus](#)



[Hermanos en situaciones de estrés](#)

Popular on childmind.org

□

Telehealth for Kids



How Mindfulness Can Help During COVID-19



Supporting Kids During the Coronavirus Crisis



Talking to Kids About the Coronavirus Crisis



How Can We Help Kids With Self-Regulation?



Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes

Powered by