

## Cuidado Durante el Coronavirus

Nuestra situación actual es abrumadora, y los factores estresantes pueden estar llegando a usted desde muchas direcciones diferentes: cuidar a los que están en su hogar inmediato, preocuparse por aquellos con los que no puede estar, administrar las demandas laborales, las preocupaciones sobre el presupuesto de su hogar, la sobrecarga de información, etc. Todos necesitamos estrategias para hacer una pausa apremiante, controlar el estrés y cuidar a través del coronavirus. Todos necesitamos estrategias para calmar nuestras mentes y asentar nuestros cuerpos.

**LOS ADULTOS RESPONDEN AL ESTRÉS DE DIFERENTES FORMAS. TÓMESE EL TIEMPO PARA PENSAR EN SU PROPIA RESPUESTA A LA SITUACIÓN ACTUAL.**

**LOS NIÑOS ESTÁN RESPONDIENDO A LOS CAMBIOS EN SUS VIDAS DEBIDO A LA EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA, Y MUESTRAN CÓMO SE SIENTEN A TRAVÉS DE SU COMPORTAMIENTO. LOS NIÑOS EN CUIDADO DE CRIANZA SON MÁS PROBABLES DE MOSTRAR SIGNOS DE ESTRÉS. ALGUNOS COMPORTAMIENTOS COMUNES PODRÍAN SER:**

- Más emocional, llanto frecuente, irritable.
- Problemas para dormir (dificultad para conciliar el sueño, despertarse en la noche, despertarse antes de lo normal)
- Ansiedad de separación, extra pegajosa.
- Regresión (por ejemplo, regresión al baño, chuparse el dedo)
- Agresión, ira, berrinches aumentados.
- Dificultad para participar en el juego.

**COMO CUIDADOR DE UN NIÑO JOVEN, USTED ES MUY IMPORTANTE. LOS ADULTOS DEBEN CUIDARSE DE SI MISMOS PARA QUE PUEDAN CUIDAR DE LOS DEMÁS, INCLUIDOS LOS NIÑOS PEQUEÑOS.**

- Los niños captan las señales de los adultos importantes en sus vidas, y esto se mostrará en su comportamiento.
- Los niños responderán a sus intentos de traer calma a usted y a toda la familia.

**HAY MUCHAS ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A TODA SU FAMILIA A CALMAR SUS MENTES Y ASENTAR SUS CUERPOS. AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE PUEDE PROBAR. SE HAN PROPORCIONADO ENLACES Y RECURSOS ADICIONALES, CUANDO ESTÉN DISPONIBLES, PARA QUE PUEDA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.**

- Mantener consistencia en las rutinas y horarios en casa.  
<https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/structure/index.html> (disponible en Inglés y Español)  
[https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/backpack/BackpackConnection\\_routines\\_plan-activities\\_SP.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/backpack/BackpackConnection_routines_plan-activities_SP.pdf) (disponible en Inglés y Español)
- Manténgase conectado con amigos y seres queridos a través de video chat, llamadas telefónicas, mensajes de texto o correos electrónicos.
- Encuentre formas de ayudar a los niños a conectarse con familiares, maestros y amigos.  
<https://www.zerotothree.org/resources/2535-five-tips-to-make-the-most-of-video-chats> (Inglés)

- ¡Cuida tus pensamientos! Cambia los pensamientos inútiles a pensamientos útiles. Puedes enseñar a los niños a hacer lo mismo.  
[https://www.ptsd.va.gov/spanish/COVID\\_helpful\\_thinking\\_sp.asp](https://www.ptsd.va.gov/spanish/COVID_helpful_thinking_sp.asp) (disponible en Inglés y Español)
- Manténgase físicamente activo.
- Encuentre formas de relajar y calmar su mente y cuerpo con prácticas como la meditación, la respiración profunda o la relajación muscular progresiva.  
[https://www.ecmhc.org/relaxation\\_exercises.html](https://www.ecmhc.org/relaxation_exercises.html) (disponible en Inglés y Español)
- Responda las preguntas de los niños sobre la pandemia en un lenguaje adecuado para su edad.  
Algo Extraño Sucedió en mi Ciudad: [https://fdafdaa5-78a3-4b52-a60c-bbc1ed5e8667.filesusr.com/ugd/d4e6d3\\_a3a96688fa974ca59226c638974ba926.pdf](https://fdafdaa5-78a3-4b52-a60c-bbc1ed5e8667.filesusr.com/ugd/d4e6d3_a3a96688fa974ca59226c638974ba926.pdf) (disponible en Inglés y Español)  
COVIBOOK: <https://www.mindheart.co/descargables> (disponible en varios idiomas)
- Ayude a los niños a expresar sus emociones. Etiquete sus emociones por ellos, si no pueden etiquetarlos ellos mismos. Aliente a los niños a compartir cómo se sienten y asegúreles que todas sus emociones están bien.  
[http://teacher.scholastic.com/education/pdfs/FirstAidForFeelings\\_Spa.pdf](http://teacher.scholastic.com/education/pdfs/FirstAidForFeelings_Spa.pdf) (disponible en Inglés y Español)  
[https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/backpack/BackpackConnection\\_emotions\\_label\\_SP.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/backpack/BackpackConnection_emotions_label_SP.pdf) (disponible en Inglés y Español)
- ¡Concéntrese en los aspectos positivos a lo largo del día y descubra que sus hijos son buenos! Dígale a sus hijos lo que quiere que hagan y dé advertencias claras sobre la transición.  
[https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/positive\\_solutions\\_for\\_families\\_spanish.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/positive_solutions_for_families_spanish.pdf) (disponible en Inglés y Español)
- ¡Juega y conéctate en familia! Esto puede tomar muchas formas, como programar un tiempo individual, hacer que los niños ayuden con las tareas domésticas o jugar un juego con la familia.  
<https://sesamestreetincommunities.org/espanol/> (disponible en Inglés y Español)

## MIRE LO SIGUIENTE PARA OBTENER MUCHOS RECURSOS SOBRE EL CUIDADO DURANTE EL CORONAVIRUS

- [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent\\_caregiver\\_guide\\_to\\_helping\\_families\\_cope\\_with\\_the\\_coronavirus\\_disease\\_2019-sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf) (disponible en Inglés y Español)
- [https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic\\_helping-your-child\\_tipsheet\\_SP.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic_helping-your-child_tipsheet_SP.pdf) (disponible en Inglés y Español)
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting> (disponible en 70 idiomas)

**A TODOS NOS PIDEN GESTIONAR ALGO QUE ES EXTREMADAMENTE DESAFIANTE. LOS NIÑOS BAJO SU CUIDADO RECORDARÁN MÁS CÓMO SE SENTÍA SU CASA DURANTE ESTE TIEMPO, ASÍ QUE ELIJA LA CONEXIÓN CON ELLOS, CUANDO PUEDA.**