

Consejos para apoyarse a sí mismo durante la pandemia

A medida que aumenta la preocupación por la propagación del coronavirus, es posible que se sienta vulnerable, preocupado o ansioso por la propagación del virus y cómo afecta a su familia. Es posible que su hijo también se sienta de esta manera debido a cambios en su estado de ánimo, información que está escuchando o cambios en su rutina diaria o entorno. El objetivo de las siguientes sugerencias y recursos es ayudarlo a cuidar de sí mismo para que pueda apoyar a su hijo.



N.º 1: Preste atención a sus sentimientos

Es importante prestarles atención a sus sentimientos en este momento. Es posible que esté sintiendo muchas emociones diferentes en este momento (por ejemplo, puede estar asustado, ansioso, frustrado), y está bien. Sin embargo, los niños son sensibles a las señales de los adultos. Ser consciente de sus propias emociones lo ayudará a saber qué hacer para calmarse, para que pueda apoyar a su hijo. Sea amable consigo mismo; deje de lado responsabilidades y plazos que no son fundamentales.



N.º 2: Cálmese

Encuentre actividades que ayuden con el estrés y la ansiedad que podría estar sintiendo.

- ▶ Escuche una aplicación de meditación o música.
- ▶ Cocine.
- ▶ Limpie.
- ▶ Muévase, ya sea afuera o en una clase de ejercicio por internet o por televisión.
- ▶ Mantenga su rutina tanto como sea posible.



N.º 3: Limite la exposición a los medios

Es importante estar al tanto de la respuesta de su comunidad al coronavirus, los síntomas del virus y las prácticas básicas de higiene, pero hágalo en dosis pequeñas. La exposición constante a la información puede causar sentimientos de ansiedad.

- ▶ Apague las notificaciones de su celular.
- ▶ Lea artículos o vea videos multimedia que presenten solo la información que necesita saber.
- ▶ Elija 10 minutos al día donde pueda obtener la información que necesita y, a continuación, apáguela.
- ▶ Limite las redes sociales.



N.º 4: Conéctese

Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre cómo se siente. Esa persona podría ser un miembro de la familia, amigo o terapeuta de confianza. Tenga en cuenta lo que dice delante de sus hijos, ya que esto puede aumentar su miedo y ansiedad.



N.º 5: Preste atención

Los niños siguen nuestras indicaciones y son sensibles a nuestras respuestas. Podría hacer que se preocupen.

- ▶ Sea consciente de sus sentimientos y de cómo habla de ellos delante de su hijo.
- ▶ Evite reaccionar a las noticias o la información que escucha frente a su hijo.
- ▶ Limite los informes periodísticos en su teléfono o TV delante de su hijo.



N.º 6: Establezca expectativas razonables

Es posible que sus rutinas hayan cambiado por completo. Es posible que esté trabajando desde su casa, y que los niños no estén yendo a la escuela o a la guardería, y equilibrar los roles como pareja, padre/madre y empleado puede parecer un desafío. Establecer expectativas razonables para usted y su familia le ayudará a sentirse menos estresado y más centrado.

- ▶ Mantenga su rutina habitual tanto como sea posible.
 - Las pequeñas partes de su cronograma habitual lo ayudarán a aliviar lo que sea que esté sintiendo.
- ▶ Respire y aleje sus pensamientos de las cosas que no puede cambiar.
 - Esto le ayudará a centrarse en crear soluciones para cualquier desafío al que se pueda estar enfrentando.
- ▶ Cree un cronograma diario para usted y su familia, e incluya las horas que necesita para trabajar, el tiempo en familia y una cantidad limitada de tareas.
 - Esto le ayudará a establecer expectativas razonables para el día y le permitirá sentirse exitoso.
 - Si usted tiene una pareja que también trabaja en casa, trabajen juntos para comunicarse cuando tengan llamadas laborales o fechas límite, y dividan las tareas de cuidado de los niños/el hogar.
- ▶ Enseñe a sus hijos formas, que sean adecuadas para su edad, de ayudar a cuidar del hogar y la familia (por ejemplo, ordenar la ropa, alimentar a sus mascotas, ordenar los juguetes, llevar los platos al fregadero).
 - Es posible que necesiten supervisión al principio, pero a medida que sus hijos obtengan independencia en estas tareas, le ayudará a usted y a su familia a sentirse más productivos.
- ▶ Cree un espacio de trabajo separado que esté ordenado.
 - Use señales visuales. Pídale a su hijo que lo ayude a hacer un cartel de “pare y siga” para colgarlo en su espacio de trabajo en el hogar. Enséñele a su hijo que “pare” significa que está trabajando y “siga” significa que puede hablar con usted.
 - Establezca una forma para que su hijo obtenga su ayuda si usted está trabajando o designe un “adulto ayudante” si todos los miembros de la familia trabajan desde casa.
- ▶ Comuníquese a su hijo cuándo trabaja y cuándo puede prestarle atención.
 - Considere usar un horario visual o un temporizador y, a su vez, proporcione actividades atractivas para que sus hijos realicen de forma independiente mientras trabaja.
 - Ofrezca actividades altamente motivadoras para su hijo que solo ofrece cuando necesita trabajar.

Para obtener más información para ayudar a las familias y los niños pequeños a hacer frente a situaciones de emergencia estresantes o desastres, visite:

ChallengingBehavior.org/Emergency