

Con la creciente prevalencia del coronavirus, es posible que se sienta agobiado por el cambio en sus rutinas, la necesidad de distanciamiento social o el miedo y la ansiedad en torno al virus y sus efectos en su familia. Su hijo también podría sentirse de esta manera en respuesta a cambios en su estado de ánimo, cambios en la rutina diaria o cambios en su ambiente. Los siguientes consejos ofrecen una guía para apoyar a sus hijos en este momento.



Permanezca tranquilo y reasegure a los niños

- “Los líderes de nuestra comunidad han hecho un plan para que nos mantengamos a seguros. Yo te voy a mantener seguro.”
- “No podemos ir a la casa de la abuela en este momento, pero podemos llamarla por FaceTime. ¡Ella te quiere mucho y eso la haría muy feliz!”



Dele atención positiva

- Si nadie en el hogar está mostrando síntomas de enfermedad, use abrazos y chócalas de mano, o sea creativo y use “chócalas de codo” o “chócalas de pies.”
- Use expresiones faciales positivas como sonrisas o expresiones graciosas.
- Use elogios descriptivos: “Limpiaste el desayuno por ti mismo” o “Tu hermano se veía tan feliz cuando le leíste el libro.”



Enseñe hábitos de seguridad

- “Nos vamos a lavar las manos durante 20 segundos. Esto removerá de nuestras manos los gérmenes que podrían enfermarnos. ¿Qué canción quieres cantar?”
- Muéstrela a su hijo cómo cubrir su tos.



Esté disponible

- Sea receptivo a las necesidades de su hijo: “Veo que tienes mucha energía hoy. ¿Quieres ir a dar un paseo o tener una fiesta de baile?”
- Escuche a su hijo y hable sobre sus sentimientos: “Sé que te sientes decepcionado de no poder ir a la escuela a ver a tus amigos.”
- Responda sus preguntas: “Ella está usando una mascarilla porque está enferma y cubriendo su boca nos mantiene a todos más seguros.”



Planifique su día

- Comunique el horario diario usando palabras y objetos visuales sobre cuándo ocurrirá el tiempo de trabajo, el tiempo de juego y el tiempo familiar.
 - Involucre a su hijo en la planificación del día: “¿Quieres jugar con bloques o ver un programa mientras trabajo?” “¿Quieres dar un paseo antes o después de mi llamada telefónica?”
 - Mantenga rutinas consistentes relacionadas con el sueño, la alimentación y la actividad física.
- Planifique actividades familiares divertidas para que su hijo anticipe con emoción, como ver un video, una búsqueda de tesoros, llamar a un amigo o familiar, o juegos familiares.
 - Establezca una canasta de actividades con cosas que su hijo puede hacer de manera segura por su cuenta. Pida a su hijo que le ayude a elegir las cosas que desea poner en la canasta.
 - Sobre todo, haga un plan, pero sea flexible y esté preparado para que puedan suceder cosas que interrumpen sus planes.