

## Recursos para estudiantes & Padres:

### Un calendario semanal para actividades de conciencia y afrontamiento

\* participar en estas actividades puede ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos estresados o preocupados

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Actividad 1</b>	<p><b>Respiraciones de volcán:</b>  <u>1) Comienza con las manos frente a tu corazón con las palmas tocándose.</u>  <u>2) Manteniendo las manos juntas, levanta las manos hacia arriba y sobre la cabeza y respira.</u> 3) Manteniendo las manos juntas sobre la parte superior de la cabeza, sostén la respiración durante dos segundos. 4) Mientras exhalas, separa las manos y mueve los brazos hacia los costados. 5) Repite durante cinco respiraciones.</p> 	<p><b>Canta/Baila:</b> canta o tararea algunas de tus canciones favoritas. Recluta amigos y / o parientes para cantar contigo. Haz un baile tonto o crea algunos movimientos de baile serios;).</p> 	<p><b>Relajación muscular progresiva:</b> 1) Toma 3 respiraciones profundas. 2) Aprieta los pies durante 5 segundos, relájate. 3) Aprieta las piernas durante 5 segundos, relájate. 4) Aprieta tu estómago durante 5 segundos, relájate. 5) Toca tus hombros por 5 segundos, relájate. 6) Aprieta el brazo y la mano durante 5 segundos, relájate. 7) Aprieta todo tu cuerpo durante 5 segundos, relájate. 8) Toma 3 respiraciones profundas.</p>	<p><b>Meditación: Ve los recursos gratuitos en Calm.com:</b> <a href="http://www.tinyurl.com/freecalmresources">www.tinyurl.com/freecalmresources</a>.</p> <p>Calm comparte grabaciones de audio cortas que pueden ayudarte a sentirte más relajado</p> 	<p><b>Arte:</b> colorear, dibujar, pintar, esculpir, etc. Participa en un arte creativo. Permítete estar completamente presente (no distraído por otras cosas) mientras realizas la actividad. Anima a un amigo o pariente a unirse a ti. Comparte tu arte con un amigo o pariente. Publica tu arte en tu habitación o en una sala común. Puedes imprimir mandalas para colorear gratis desde este sitio web: <a href="https://mondaymandala.com/m">https://mondaymandala.com/m</a></p>
<b>Actividad 2</b>	<p><b>Cinco Sentidos:</b></p> <p>Esta actividad puede ser útil si te sientes ansioso o preocupado. Puede ayudarte a sentirte más tranquilo y bien fundado en el momento presente. Puedes escribir tus respuestas o pensar en ellas en tu cabeza.</p> <p>1) Nombra 5 cosas que puedes ver. 2) Nombra 4 cosas que puedes escuchar. 3) Nombra 3 cosas que puedes oler. 4) Nombra 2 cosas que puedes sentir. 5) Nombra 1 cosa que puedas probar.</p>	<p><b>Declaraciones de agradecimiento:</b> escribe o ten una conversación con alguien sobre tus respuestas a lo siguiente:</p> <p>1) <u>Algo divertido por lo que estoy agradecido es ...</u> 2) <u>Algo que el dinero no puede comprar por lo que estoy agradecido es ...</u> 3) <u>Un recuerdo por el que estoy agradecido es ...</u> 4) <u>Algo que me reconforta por lo que estoy agradecido es ...</u> 5) <u>una fortaleza mía por la que estoy agradecido es ...</u> 6) <u>Un desafío por el que estoy agradecido es ...</u></p>	<p><b>Go Noodle: ¡Canta y baila en Go Noodle!</b></p> <p><a href="https://family.gonoodle.com/">https://family.gonoodle.com/</a></p>  <p>Hay toneladas de videos para elegir. No puedo verlos sin una sonrisa :). ¡Incluso puedes desafiar a tus amigos o parientes a unas competiciones!</p>	<p><b>Diario positivo:</b> Mantén una lista (en un diario o en un teléfono) de todas las cosas positivas que notas en el día. Puedes incluir cosas buenas y amables que amigos, parientes, vecinos, extraños, (tal vez incluso seguidores de tiktok / snap / insta / fb / twitter) han hecho el uno por el otro, o por ti. También puedes incluir cosas amables y generosas que hayas hecho por otros. Todas las cosas positivas cuentan :).</p> 	<p><b>Visualización:</b></p>  <p>1) Cierra los ojos y imagina un lugar tranquilo y feliz. Imagínalo tan vívidamente como puedas. 2) ¿Qué ves en este lugar? 3) ¿Qué oyes? 4) ¿Qué hueles? 5) ¿Qué sientes allí? 6) ¿Qué puedes probar allí? 7) Considera hacer un dibujo de este maravilloso lugar, compártelo con un amigo o pariente y colócalo en tu habitación.</p>

# Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

IN ENGLISH

Los niños se preocupan más si les ocultamos información

Rachel Ehmke

Las noticias relacionadas con la enfermedad COVID-19 y el coronavirus están por todos lados, desde las portadas de los periódicos hasta el patio de juegos en la escuela. Muchos padres se preguntan cómo hablar con sus niños sobre la epidemia para que estén tranquilos y no se preocupen más. A continuación encontrará algunos consejos de los expertos del Child Mind Institute.

- No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus. La mayoría de los niños ya han escuchado hablar del virus o han visto personas usando cubrebocas. Por esa razón, los padres no deben evitar hablar del tema. No hablar sobre algo puede *aumentar* la preocupación de los niños. Considere la conversación como una oportunidad para comunicar los hechos y definir el tono emocional. “Usted se ocupa de informarse y de filtrar las noticias que les llegan a sus hijos”, explica la doctora Janine Domingues, psicóloga infantil del Child Mind Institute. El objetivo es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan datos basados en hechos, que seguramente serán más reconfortantes que lo que les cuentan sus amigos o escuchan en las noticias.
- Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo. No dé demasiada información, ya que esto puede ser abrumador para los niños. En su lugar, intente responder sus preguntas. La respuesta debe ser lo más honesta y clara posible. No es necesario que tenga todas las respuestas; lo importante es estar disponible para escuchar a su hijo.
- Permita que su hijo se exprese. Pida a su hijo que le cuente qué sabe sobre el coronavirus y cómo se siente al respecto. Dele muchas oportunidades para que haga preguntas y esté preparado para responderlas, sin guiarlas. La idea es **evitar estimular las fantasías alarmantes**.
- Calme su propia ansiedad. “Cuando sienta mucho pánico o ansiedad, evite hablar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo con el coronavirus”, advierte la doctora Domingues. **Si se da cuenta de que tiene ansiedad**, tómese un momento para calmarse antes de tener una conversación con su hijo o responder sus preguntas.

- Use palabras reconfortantes. Como los niños son muy egocéntricos, tan solo escuchar noticias sobre el coronavirus puede ser suficiente para que realmente piensen que van a contagiarse con la enfermedad. Por ejemplo, para reconfortarlos, podría ser útil explicarles que el coronavirus en realidad es muy poco común (a diferencia de la gripe), y que de hecho los niños desarrollan síntomas muy leves.
- Enfóquese en las medidas de prevención. Una manera importante de reconfortar a los niños es hacer hincapié en las precauciones que usted está tomando. El doctor Jamie Howard, psicólogo infantil del Child Mind Institute, señala: “Los niños se sienten seguros cuando saben qué hacer para protegerse”. Sabemos que el coronavirus se transmite principalmente por toser y tocar superficies. Como medida principal para cuidar la salud, el [Centro para el Control de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#) recomienda lavarse muy bien las manos. Por eso, recuerde a los niños que para cuidarse deben lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos (lo que equivale a cantar el “feliz cumpleaños” dos veces) cuando regresan de la calle, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño. Si hacen preguntas sobre los cubrebocas, explíqueles que los expertos del CDC indican que la mayoría de las personas no los necesitan. Si los niños ven a alguien usando cubrebocas, dígales que lo hacen como medida adicional de seguridad.
- Mantenga su rutina. “A nadie le gusta la incertidumbre. Por eso, continuar con la rutina y la previsibilidad será de mucha ayuda en este momento”, aconseja la doctora Domingues. Esto es especialmente importante si la escuela o la guardería infantil de su hijo cierra. Asegúrese de ocuparse de lo más básico, tal como lo haría durante las vacaciones de verano o primavera. Programar los días con horarios regulares para comer y dormir es esencial para que sus hijos estén contentos y saludables.
- Siga hablando. Diga a sus hijos que los mantendrá al tanto conforme vaya teniendo más información. “Hágales saber que los canales de comunicación siguen abiertos”, agrega la doctora Domingues. “Puede decir que, aunque no existen respuestas para todas las preguntas por ahora, cuando papá y mamá sepan algo más, se los van a contar”.

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>