

Calendario semanal para la calma y las actividades de afrontamiento

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Actividad 1	<p>Baratas y fáciles actividades para hacer en casa ¡Arte y ciencia se unen para proporcionar actividades divertidas que puedes hacer en casa, cómo hacer esculturas de hielo, plastilina casera y torres de densidad!</p> <p>Baratas y fáciles actividades para hacer en casa</p>  <p>Videos del día: English Bubble Breath You Got This! Spanish Frasco de Calma para niños https://www.youtube.com/watch?v=YARHS1gFDuM&list=PLd2_uz2LgnJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLw&index=13</p> <p>Lento</p>	<p>Carro de globos 4-Ruedas Escuadrón de diseño Con muy pocos materiales, esta divertida actividad en globo no solo es divertida, ¡sino que puede ser una buena fuente de competencia divertida!</p> <p>Carro de globos 4-Ruedas Escuadrón de diseño</p>  <p>Videos del día: English How to Floss Are you more like a foot or a sock? Spanish Gimnasia Cerebral para niños - 6 ejercicios para aprender mejor - Minders Psicología Infantil https://www.youtube.com/watch?v=VtoEqUis88Q&list=PLd2_uz2LgnJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLwLos instrumentos y sus familias Musicalia </p>	<p>Actividades de interior para niños Este video ofrece actividades para hacer en el interior en días lluviosos y los días que necesitamos permanecer dentro. Algunas actividades incluyen gimnasia interior, una carrera de obstáculos y una fiesta de baile.</p> <p>Actividades de interior para días lluviosos</p>  <p>Videos del día: English Clap It Out! Be Nice Spanish Cuento "Respirar" para niños - esto ayuda a los niños a relajarse. https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3QYqWE&list=PLd2_uz2LgnJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLw&index=12 Todos somos diferentes Canciones infantiles Pipalupa ACTIVIDAD FAMILIAR:</p>	<p>Meditación para niños Guía de meditación para ansiedad y preocupación The concha mágica</p> <p>La voz calmada del narrador en este video puede ayudar a aliviar el estrés y calmar la ansiedad.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aX9PUQcdQ2U</p>  <p>Videos del día: English Cookie Boogie My Racing Heart Spanish Cuento "Respirar" - ayuda para niños para relajarse y reducir el estrés. https://www.youtube.com/watch?v=pkMtTfSnTzI&list=PLd2_uz2LgnJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLw&index=11 La cumbia del Buen Trato - Despertando las Neuronas</p>	<p>Yoga para niños y calma para MANTENERSE FUERTE</p> <p>Movimientos de yoga y sonidos suaves están en este video que pueden calmar la mente y el cuerpo.</p> <p>Yoga para niños y calma para MANTENERSE FUERTE</p>  <p>Videos del día: English Jump Like The Bunny When Pigs Fly Spanish Frases que los niños deben decirse todos los días - Minders Psicología Infantil https://www.youtube.com/watch?v=BwH_8PH6fbU&list=PLd2_uz2LgnJNGqjMPZMF7whaxFdG_AHLw&index=2 Canciones para cantar y bailar - Despertando las</p>

<p>Actividad 2</p>	<p>Diversión científica con bicarbonato de sodio y vinagre</p> <p>Este video muestra la ciencia del uso de vinagre y bicarbonato de sodio de una manera divertida y educativa.</p> <p>Vinegar + Baking Soda + Balloons = FIZZY FUN! Kids Science Experiments Science for Kids</p>  <p>Videos del dia: English Hip Hop Astronaut Kitty High Five Spanish Los Guardianes del medio ambiente - Canciones Educativas infantiles - Despertando las Neuronas</p>	<p>Kidloom 10 experimentos de ciencias fáciles: eso sorprenderá a los niños</p> <p>Este video muestra 10 experimentos científicos con materiales que ya puedas tener en casa. Algunos de los experimentos incluyen tinta invisible, aerodeslizador DIY y doblar agua con electricidad estática.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4MHn9Q5NtdY&t=10s</p>  <p>Science</p> <p>Videos del dia: English Bones! Bones! Bones! Take A Breath Spanish  Canción de los planetas Aprende los planetas Planetas sistema solar Canciones para niños</p> <p>El Agua Cuidemos Nuestro Planeta Videos Educativos para Niños</p>	<p>ESCRIBE PARODIAS DE CANCIONES DIVERTIDAS O POESÍA</p>  <p>Esta actividad la puede hacer usted mismo o con su familia. Piensa en una melodía pegadiza y cambia las palabras para que sea divertida. O escribe poesía que también puedas compartir con tu familia.</p> <p>Videos del dia: English Doggy High Five Flex</p> <p>Spanish:  Las Fases De La Luna La Luna Para Niños Planetas HiDino Canciones Para Niños</p>	<p>Música relajante para aliviar el estrés</p> <p>Este video tiene música suave y relajante para usar cuando estás estresado o cuando trabajas en el trabajo de tu escuela.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vFp5a8cl1Ow</p>  <p>Videos del dia: English Maraca Turkey On & Off Spanish  Cantando Las Escalas Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do HiDino Canciones Para Niños</p> <p> Apágalo! Cuidado del medio ambiente Canción de buenos hábitos HiDino Canciones Para Niños</p>	<p>Neuronas Dibuja a Pikachu</p> <p>¡Divirtámonos con el arte! Aquí está cómo dibujar el famoso Pikachu. ¡Hacer arte también es algo relajante y una habilidad divertida!</p> <p>Cómo dibujar Pikachu (con color)</p>  <p>How To Draw Pikachu (with color)</p> <p>Videos del dia: English Bring It Down Danger Force Spanish Viajando En El Espacio Aventura al Universo HiDino Canciones Para Niños</p> <p>Yo Amo A Mi Planeta Canciones de La Tierra HiDino Canciones Para Niños</p>
---------------------------	--	---	--	--	--

Recursos para padres: Cómo apoyar a los niños durante la crisis del coronavirus

A medida que las escuelas cierran y las personas comienzan a trabajar desde casa con el fin de prevenir la propagación de COVID-19, los padres en todas partes están teniendo dificultades para mantener a los niños saludables y ocupados.

Si le preocupa cómo proteger y cuidar a los niños durante esta crisis al mismo tiempo que hace malabares para cumplir sus obligaciones laborales, usted está en buena compañía (virtual). Yo sé que, mientras escribo esto desde casa con mi hijo de 2 años pisándome los talones, tenemos mucho que resolver. Aquí hay algunos consejos de los médicos del Child Mind Institute para ayudar a calmar los miedos, controlar el estrés y mantener la paz.

Mantenga las mismas rutinas

Todos los expertos coinciden en que establecer y seguir un horario regular es clave, incluso cuando está todo el día en casa. Los niños deben levantarse, comer y acostarse en sus horarios normales. La constancia y la estructura mantienen la calma en momentos de estrés. Los niños, particularmente los más pequeños o los que son ansiosos, se benefician al saber qué va a pasar y cuándo. El horario puede imitar al de la escuela o al de un campamento durante el día, cambiando las actividades en intervalos predecibles y alternando períodos de estudio y juego. Puede ser útil imprimir un horario y repasarlo cada mañana en familia. Programar un reloj de alarmas ayudará a los niños a saber cuándo están por comenzar o finalizar las actividades. Tener recordatorios regulares ayudará a evitar las crisis cuando llegue [el momento de la transición](#) de una actividad a otra.

Sea creativo con nuevas actividades y ejercicios

Incorpore nuevas actividades en su rutina, como hacer un rompecabezas o tener un juego familiar en la noche. Por ejemplo, con mi familia estamos horneando nuestros postres favoritos del libro de cocina junto con mi hija como sub-chef. Desarrolle actividades que ayuden a todos a hacer algo de ejercicio (sin contacto con otros niños y sin tocar cosas que otros niños tocaron, como los juegos del parque). Vayan a caminar en familia todos los días o anden en bicicleta o practiquen yoga, estas son excelentes maneras de dejar que los niños quemen energía al mismo tiempo de que se aseguran que estén activos. David Anderson, PhD, psicólogo clínico en el Child Mind Institute, recomienda hacer una lluvia de ideas pensando en maneras de “volver a los 80”, antes de que hubiera distintos dispositivos electrónicos. “He estado pidiendo a los padres que piensen en sus actividades favoritas en el campamento de verano o en casa antes de las pantallas”, dice. “A menudo generan listas de actividades artísticas y artesanales, proyectos científicos, juegos imaginarios, actividades musicales, juegos de mesa, proyectos domésticos, etc.”.

Maneje su propia ansiedad

Es completamente comprensible estar ansioso en este momento (¿cómo podríamos no estarlo?), pero [la manera cómo manejemos](#) esa ansiedad tiene un gran impacto en nuestros hijos. Mantener sus preocupaciones bajo control ayudará a toda su familia a navegar esta situación incierta tanto como sea posible. “Tenga cuidado con el pensamiento catastrófico”, dice Mark Reinecke, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute. Por ejemplo, asumir que cada tos es una señal de que has sido infectado o leer noticias que se enfocan en los peores escenarios. “Mantenga un sentido de perspectiva, involúcrese en un pensamiento centrado en soluciones y equilibre esto con la aceptación consciente”. Para esos momentos en los que se siente ansioso, trate de evitar hablar de sus preocupaciones frente a los niños. Si se siente abrumado, retírese y tómese un descanso. Podría tomar una ducha o salir a otra habitación y respirar profundamente.

Limite el consumo de noticias

Mantenerse informado es importante, pero es una buena idea limitar la cantidad de noticias e información en redes sociales que lee, escucha o ve, y tienen el potencial de alimentar su ansiedad y la de sus hijos. Apague el televisor y silencie o deje de seguir a los amigos o compañeros de trabajo que son propensos a compartir publicaciones que provocan pánico. Tome un descanso de las redes sociales o asegúrese de seguir las cuentas que comparten contenido que lo distrae de la crisis, ya sea sobre la naturaleza, el arte, la repostería o la artesanía.

Manténgase en contacto virtual

Mantenga su red de apoyo sólida, incluso cuando sólo pueda llamar o enviar mensajes de texto a los amigos y familiares. La socialización juega un papel importante en la regulación del estado de ánimo y lo mantiene conectado. Y lo mismo es cierto y funciona para sus hijos. Permita que los niños usen las redes sociales (dentro de lo razonable) y Skype o FaceTime para mantenerse conectados con sus amigos y compañeros, incluso si por lo general no se les permite hacerlo. La comunicación puede ayudar a los niños a sentirse menos solos y a calmar parte del estrés que provoca estar lejos de sus amigos. La tecnología también puede ayudar a los niños más pequeños a sentirse más cercanos de los familiares o amigos que no pueden ver en este momento. Mis padres conversan por video con su nieta todas las noches y le leen un cuento (digital) antes de acostarse. No es perfecto, pero nos ayuda a todos a sentirnos más cerca y menos estresados.

Haga planes

Cuando nos enfrentamos a eventos que dan miedo y que están en gran medida fuera de nuestro control, es importante ser proactivos sobre lo que podemos controlar. Hacer planes lo ayuda a visualizar el futuro cercano. ¿Cómo pueden sus hijos interactuar virtualmente con sus amigos? ¿Qué actividad puede hacer su familia adentro que sería divertida afuera? ¿Cuáles son las comidas favoritas que puede cocinar durante este tiempo? Haga listas a las que los niños puedan agregar ideas. Ver su problema resuelto en respuesta a esta crisis puede ser informativo y tranquilizante para los niños. Aún mejor, asigne tareas a los niños que los ayuden a sentirse parte del plan y que contribuyen valiosamente a la familia.

Muestre una actitud positiva

Aunque los adultos se sienten inquietos, para la mayoría de los niños las palabras “La escuela está cerrada” son motivo de celebración. “Mi hijo se emocionó cuando descubrió que la escuela cerraría”, dice Rachel Busman, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Los padres, dice, deberían validar esa sensación de emoción y usarla como trampolín para ayudar a los niños a mantenerse tranquilos y felices. Dígales que le alegra ver estén entusiasmados, pero asegúrese de que ellos entiendan que, aunque puedan sentirse como unas vacaciones que hayan tenido en el pasado, las cosas serán diferentes esta vez. Por ejemplo, la Dra. Busman sugiere: “Es genial tener a todos en casa juntos. ¡Lo pasaremos bien! Sin embargo, recuerden que seguiremos trabajando y llevando un horario regular”.

Mantenga a los niños informados, pero de manera simple

“Hablar con los niños de una manera clara y razonable sobre lo que está sucediendo es la mejor manera de ayudarlos a comprender”, dice la Dra. Busman. “Pero recuerde que los niños no necesitan saber cada pequeño detalle”. A menos que los niños pregunten específicamente, no hay razón para ofrecer información de manera voluntaria que pueda preocuparlos. Por ejemplo, nuestra hija de dos años, Alice, está acostumbrada a ver a sus abuelos con regularidad, pero en este momento estamos manteniendo nuestra distancia para asegurarnos de que todos se mantengan a salvo. Cuando pregunta por ellos, le decimos: “¡No veremos a la abuela ni al abuelo esta semana, pero los veremos pronto!” No decimos: “Nos mantendremos alejados de la abuela y el abuelo porque podríamos enfermarlos”. Los niños mayores pueden manejar, y esperan recibir más detalles, pero también debe tener en cuenta qué tipo de información comparte con ellos.

Esté pendiente de los niños más pequeños

Los niños pequeños pueden estar ajenos de la realidad de la situación, pero aún pueden sentirse inquietos por los cambios en la rutina o darse cuenta del hecho de que las personas que los rodean están preocupados y alterados. Planifique chequear periódicamente con los niños más pequeños y darles la oportunidad de procesar cualquier preocupación que puedan tener. Los [niños que hacen más berrinches de lo habitual, se muestran desafiantes o se comportan de manera nerviosa, pueden en realidad sentirse ansiosos](#). Elija un momento tranquilo y sin distracciones, pregúnteles suavemente cómo se sienten y asegúrese de [responder a los arrebatos](#) de una manera calmada, constante y reconfortante.

A veces, el camino de menor resistencia es el camino correcto

Recuerde ser razonable y amable con usted mismo. Todos queremos ser los mejores padres, pero a veces ese mejor padre es el que dice “adelante” cuando un niño pide más tiempo en el iPad. Mi hija de dos años está viendo Elmo’s World y posiblemente dibujando en la pared, mientras yo escribo esto. Ese Muppet rojo de voz chillante es la única razón por la que puedo escribir. “Debemos perdonarnos la imagen de perfección a la que normalmente aspiramos como padres”, dice el Dr. Anderson. “Tal vez sus hijos no tengan televisión ni otras pantallas los días de semana durante el año escolar, pero ahora que la escuela está cancelada o en línea, podemos darnos la licencia para relajar un poco estos límites. Podemos explicar a nuestros hijos que esta es una situación única y restablecer los límites una vez más cuando la vida vuelva a la normalidad”.

Acepte y pida ayuda

Si tiene un compañero en casa, pónganse de acuerdo en intercambiar el cuidado de los niños. Especialmente si uno o ambos trabajan desde casa y tienen hijos más pequeños. De esa manera, todos tienen un descanso y algo de espacio para respirar. De hecho, todos los que puedan participar deberían hacerlo. Dé a los niños trabajos adecuado a su edad. Por ejemplo, los adolescentes podrían ayudar a cuidar a los hermanos menores cuando ambos padres tienen que trabajar. La mayoría de los niños pueden poner la mesa, ayudar a mantener limpios los espacios comunes, lavar los platos o sacar la basura. Incluso los niños pequeños pueden aprender a recoger sus propios juguetes. Trabajar en equipo ayudará a toda su familia a mantenerse ocupada y a asegurarse de que ninguna persona (la mamá) esté abrumada. “Sea creativo y flexible”, dice la Dra. Busman, “y trate de no ser duro con usted mismo. Tiene que encontrar un equilibrio que funcione para su familia. El objetivo debería ser mantenerse cuerdo y mantenerse a salvo”.