



Semana 2: 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 | Miercoles | Jueves | Viernes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--------|-----------|--------|---------|---|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|---|---|--|--|---|--|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|--|--|---|---|---|---|--|--|---|--|--|--|---|---|---|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|
| Actividad 1 | <p>Sudoku: ¡Resuelve este rompecabezas de Sudoku! Reglas: 1) Cada fila, columna y ninguno (caja pequeña de nueve) puede contener cada número (1 a 9) exactamente una vez. 2) La suma de todos los números en cualquier nonet, fila o columna es igual a 45.</p> <p>Here is the puzzle. Good luck!</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>7</td><td></td><td></td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td>9</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td>5</td><td></td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td>9</td><td>5</td><td>8</td><td></td><td></td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>8</td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>8</td></tr> </table> | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | | | | 9 | 7 | | | 8 | 7 | | | 4 | 5 | 5 | | | 9 | | 2 | 7 | | 2 | 1 | 3 | 5 | | 2 | 5 | | | 4 | 9 | 5 | 8 | | | 7 | | | | 1 | 8 | 6 | | | 1 | 7 | 6 | 2 | | | | | | 8 | <p>Zumba: Mira algunos bailes en Go Noodle - Zumba Kids. ¡Puedes aprender algunos nuevos movimientos de baile y compartirlos con amigos y parientes!</p> <p>https://familygonoodle.com/channels/zumba-kids</p>  | <p>Exploración corporal: sigue este video de 3 minutos para participar en la actividad de exploración corporal.</p> <p>www.tinyurl.com/kidsbodyscan</p>  <p>Las actividades de escaneo corporal te ayudan a notar cualquier sentimiento o sensación que tengas, sin juzgarlos. El objetivo es entrenar tu mente para estar abierto y consciente de lo que sientes.</p> | <p>Meditación: Mira estos recursos gratuitos en: www.tinyurl.com/freecalmresources.</p> <p>Calm comparte grabaciones de audio cortas que pueden ayudarte a sentirte más relajado.</p>  <p>Me sentí muy relajado escuchando " Piano Sanador" en la lista de "Música Relajante".</p> | <p>Arte: Colorea, dibuja, pinta, esculpe, 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. Publícalo en tu habitación o en una sala común.</p> <p>¡Puedes ver el "Centro de Arte para Niños" para ver algunos videos sobre "Cómo" dibujar animales, comida, flores y más! https://www.youtube.com/user/ArtforKidsHub</p> |
| 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 9 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 7 | | | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | 9 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | 2 | 1 | 3 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 5 | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 5 | 8 | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | 8 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 7 | 6 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|---|---|--|--|--|
| <p>Actividad 2</p> | <p>¡Se Activo! Salta la cuerda, sube escaleras, haz saltos y flexiones, trota con tu perro. Si puedes, práctica tu deporte favorito, patines, patinetas, etc. ¡Haz el propósito de disfrutar una actividad física que disfrutes por al menos 20 minutos por día!</p> <p>Ejempl a tu interno maestro de educación física como: Sr. Linda, Sra. Lai, Sr. Stapes, Sra. Allen, Sra. Parrot, Sr. McFadden o Sr. Brown :).</p>  | <p>Escritura creativa: escribe una historia o un poema sobre un tema que tengas en mente. Considera crear tu propio problema / pregunta para el contenido. O considera escribir sobre un evento divertido o crea una ficción relacionada con tus novelas / espectáculos favoritos :).</p> <p>Comparte tu obra maestra creativa con los demás. ¡Piensa en reclutar a otros para ser actores en una obra basada en tu contenido / guión!</p> | <p>"Cómo hacer" / Vídeos de bricolaje: ¡Aprende cómo hacer una pelota de estrés blanda, cómo hacer girar una pelota de baloncesto en tu dedo, cómo hacer limo de unicornio y mucho más! Comparte tus nuevas habilidades con tu familia y amigos. Aprende todas estas cosas y más en: https://family.gonoodle.com/channels/how-to</p>  | <p>Pasea por el carril de la memoria:</p> <p>Escribe o ten una conversación con un amigo o pariente sobre un recuerdo feliz que tengas. Intenta recrearlo tan vívidamente como puedas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué ves en este recuerdo? 2) ¿Qué escuchas? 4) ¿Qué hueles? 5) ¿Qué sientes allí? 6) ¿Qué, si hay algo, puedes probar allí? | <p>Mantra Positiva:</p> <p>Si te encuentras constantemente estresado o te sientes deprimido, tener un mantra positiva que te repitas durante todo el día realmente puede ayudarte. Algunos ejemplos de mantras son: "Estaré bien" o "¡Soy increíble!" o "Soy suficiente".</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Selecciona tu mantra. 2) Repítalo tres veces por la mañana y tres veces por la noche. 3) Si experimenta tristeza o preocupación durante el día, repíte la mantra tres veces. |
|---------------------------|---|---|--|--|--|

Recursos para Padres:

Apoyando a los niños durante la crisis del coronavirus

A medida que las escuelas cierran y los lugares de trabajo se vuelven remotos para evitar la propagación del nuevo coronavirus, los padres en todas partes luchan por mantener a los niños saludables y ocupados. Si está ansioso por cómo proteger y nutrir a los niños durante esta crisis, a menudo haciendo malabares con las obligaciones laborales al mismo tiempo, está en una buena compañía (virtual). Sé que, mientras escribo esto desde casa, con mi hijo de 2 años flotando, tenemos mucho que resolver.

Estos son algunos consejos de los médicos del Child Mind Institute para ayudar a calmar los miedos, controlar el estrés y mantener la paz.

Mantenga las rutinas en su lugar.

Todos los expertos coinciden en que establecer y seguir un horario regular es clave, incluso cuando estás todo el día en casa. Los niños deben levantarse, comer y acostarse en sus horarios normales. La consistencia y la estructura son calmantes en momentos de estrés. Los niños, especialmente los más jóvenes o los que están ansiosos, se benefician al saber qué va a pasar y cuándo. El horario puede imitar el horario de un campamento escolar o diurno, cambiando las actividades a intervalos predecibles y alternando períodos de estudio y juego. Puede ser útil imprimir un horario y repasarlo en familia cada mañana. Establecer un temporizador ayudará a los niños a saber cuándo las actividades están por comenzar o finalizar. Tener recordatorios regulares ayudará a evitar las crisis cuando llegue el momento de pasar de una cosa a otra.

Sea creativo sobre las nuevas actividades y haga ejercicio

Incorpore nuevas actividades en su rutina, como hacer un rompecabezas o tener un juego familiar en la noche. Por ejemplo, mi familia está horneando nuestro libro de cocina de postres favorito junto con mi hija como sous chef.

Desarrolle actividades que ayuden a todos a hacer algo de ejercicio (sin contacto con otros niños o cosas tocadas por otros niños, como equipos de juegos). Tome una caminata familiar diaria o ande en bicicleta o haga yoga: excelentes maneras de dejar que los niños quemem energía y asegurarse de que todos se mantengan activos. David Anderson, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute, recomienda formas de pensamiento como "volver a los 80", antes del momento de la prevalencia de la pantalla. "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."

Administra tu propia ansiedad

Es completamente comprensible estar ansioso en este momento (¿cómo podríamos no estarlo?), Pero cómo manejamos esa ansiedad tiene un gran impacto en nuestros hijos. Mantener sus preocupaciones bajo control ayudará a toda su familia a navegar esta situación incierta tan fácilmente 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 basan en los peores escenarios. "Mantenga un sentido de perspectiva, participe en un pensamiento centrado en la solución y equilibre esto con la aceptación consciente". Para esos momentos en los que se siente ansioso, trate de evitar hablar de sus preocupaciones al alcance de los niños. Si te sientes abrumado, aléjate y tómate un descanso. Eso podría parecer 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 el consumo de noticias y redes sociales que tienen el potencial de alimentar su ansiedad y la de sus hijos. Apague el televisor y silencie o deje de seguir a amigos o compañeros de trabajo que son propensos a compartir publicaciones que provocan pánico. Tome un descanso en las redes sociales o haga un seguimiento de las cuentas que comparten contenido que lo distrae de la crisis, ya sea sobre la naturaleza, el arte, la repostería o la artesanía.

Mantente en contacto virtualmente

Mantenga su red de apoyo sólida, incluso cuando sólo pueda llamar o enviar mensajes de texto a amigos y parientes. La socialización juega un papel importante en la regulación de tu estado de ánimo y en ayudarte a mantenerte conectado. Y lo mismo es cierto para sus hijos. Permita que los niños usen las redes sociales (dentro de lo razonable) y Skype o FaceTime para mantenerse conectados con sus pares, incluso si no se les permite hacerlo. La comunicación puede ayudar a los niños a sentirse menos solos y mitigar parte del estrés que proviene de estar lejos de los amigos. La tecnología también puede ayudar a los niños más pequeños a sentirse más cercanos

a parientes 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.

Hacer planes

Ante eventos que dan miedo y que están en gran medida fuera de nuestro control, es importante ser proactivo sobre lo que puedes controlar. Hacer planes te ayuda a visualizar el futuro cercano. ¿Cómo pueden tus hijos tener citas virtuales para jugar? ¿Qué puede hacer tu familia que sea divertido afuera? ¿Cuáles son los alimentos favoritos que puedes cocinar durante este tiempo? Haga listas a las que los niños puedan agregar. Ver su problema resuelto en respuesta a esta crisis puede ser instructivo y tranquilizador para los niños. Aún mejor, asigne tareas a los niños que los ayuden a sentirse parte del plan y contribuyen valiosamente a la familia.

Manténlo positivo

Aunque los adultos se sienten aprensivos, 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. Hágales saber a los niños que está contento de que estén entusiasmados, pero asegúrese de que entiendan que, aunque puedan parecer vacaciones que hayan tenido en el pasado, las cosas serán diferentes esta vez. Por ejemplo, el Dr. Busman sugiere: "Es genial tener a todos en casa juntos. ¡Lo pasaremos bien! Sin embargo, recuerde que seguiremos trabajando y respetando un horario regular".

Mantenga a los niños informados, pero sea sencillo

"Hablar con los niños de una manera clara y razonable sobre lo que está sucediendo es la mejor manera de ayudarlos a comprender", dice el Dr. Busman. "Pero recuerde que los niños no necesitan saber cada pequeña cosa". A menos que los niños pregunten específicamente, no hay razón para ofrecer información voluntaria que pueda preocuparlos. Por ejemplo, nuestra hija de dos años, Alice, está acostumbrada a ver a sus abuelos regularmente, 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 esperar, más detalles, pero aún debe tener en cuenta qué tipo de información comparte con ellos.

Consulte con niños pequeños

Los niños pequeños pueden ser ajenos a los hechos 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 molestos. Planee consultar periódicamente con los niños más pequeños y darles la oportunidad de procesar cualquier preocupación que puedan tener. Los niños que hacen berrinches más de lo habitual, se muestran desafiantes o se comportan de manera nerviosa, pueden sentirse ansiosos. Elija un momento tranquilo y sin distracciones, pregúnteles suavemente cómo se sienten y asegúrese de responder a los arrebatos de una manera tranquila, constante y reconfortante.

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

Recuerda ser razonable y amable contigo mismo. Todos queremos ser lo mejor que podamos para ser padres tanto como podamos, pero a veces el mejor yo es el que dice "adelante" cuando un niño pide más tiempo en el iPad. Mi hija está mirando El mundo de Elmo, y posiblemente dibujando en la pared, mientras escribo esto. Ese Muppet rojo estridente 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 o 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 vuelve a la normalidad".

Acepta y pide ayuda

Si tienes un compañero en casa, acepta que intercambiarán cuando se trata de cuidado de 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. Todos los que puedan participar, deberían. Dé a los niños trabajos apropiados para 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 (mamá) esté abrumada.

"Sé creativo y flexible", dice el Dr. Busman, "y trata de no ser duro contigo mismo. Tienes que encontrar un equilibrio que funcione para tu familia. El objetivo debería ser mantenerse cuerdo y mantenerse a salvo".