

Actividades sociales y emocionales

¡Esta semana nuestro enfoque especial es crear pensamientos positivos, acciones amables y sentimientos felices!

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Activity 1	<p>Lotería de actos amables Esta semana, use estas tarjetas de bingo para hacer actos amables en tu casa. ¡Mira cuántas puedes hacer esta semana!</p>  <p>cortesía de PBSkids.com</p>	<p>¡Fiesta de baile! Encuentra dos canciones que te hagan sentir feliz. ¡Toca esas dos canciones y baila al ritmo de la música! La música y el baile ayudan a nuestro cerebro a sentirse feliz y emocionado.</p> 	<p>Ocultar y buscar notas de agradecimiento Escribe o dibuja cosas que le gusten de un miembro de la familia en un pequeño trozo de papel o una nota adhesiva. Esconde la nota en algún lugar donde la encuentren, como debajo de una almohada, en un cajón de la cómoda, o en un bolso o bolsa.</p>	<p>En casa recreo ¡Mover nuestro cuerpo ayuda a que nuestro cerebro se sienta genial! ¡Sigue este entrenamiento de GoNoodle en casa y comparte con su familia para moverse y bailar juntos!</p> 	<p>Rompecabezas de la amistad Haz un dibujo de una actividad divertida que te guste hacer con tus amigos. Corta el papel en pedazos y vea si tu o alguien en tu casa puede volver a armarlos.</p> <p>Esta es una plantilla que puedes usar</p>
Activity 2	<p>Chistes! Mira este video para aprender algunos chistes nuevos. ¡Llama a alguien por teléfono o cuéntale a alguien en tu casa los nuevos chistes que has aprendido!</p> <p>Haz un dibujo de tu chiste favorito y colócalo en un lugar que veas todos los días para recordarte de sonreír.</p>	<p>Dibujando sentimientos ¡Crea tu propia historia usando imágenes, como un cómic! ¡Mira este video para aprender a dibujar diferentes caras de sentimientos para usar en tu historia!</p> <p>Aquí hay un ejemplo de tiras cómicas para ti.</p>	<p>¡Actívate! ¡Elige al menos 3 cosas de la lista o crea tu propio movimiento! Toca tu música favorita y haz ese movimiento para toda la canción. Luego elige una nueva canción y una nueva actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar la cuerda • Saltos de tijera • Danza • Salta como una rana • Arrastrarse como un oso • Omitir • Ponerse en cuclillas • Rebotar una pelota • Flexiones o abdominales 	<p>Poema de nombre En una hoja de papel, escribe las letras de su nombre al costado de su papel. Para cada letra, escribe o dibuja algo increíble sobre ti.</p> 	<p>Feliz y triste Mira este video sobre Feliz y triste. ¿Qué cosas hace feliz para ayudar a triste? Haga una lista de lo que puede hacer si alguien que conoce se siente triste. Haga al menos dos cosas en la lista (incluso si nadie está triste en su casa).</p> 

Recursos para padres:

Cómo apoyar a los niños durante la crisis del coronavirus

 childmind.org/article/como-apoyar-a-los-ninos-en-la-cri-sis-del-covid-19

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. Dígalos 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”.

Printables for the Week

Recursos para la semana

3/30/2020- 4/3/2020

KINDNESS BINGO



Smile at 5 people you don't know

Write a nice note to a friend

Write a nice note to your teacher

Give someone a high five

Make a thank-you card for a custodian

Secretly hide a nice note in someone's backpack

Ask a parent how his or her day was

Write a nice note to your principal

Ask a friend how his or her day is going

Invite someone new to sit with you

Offer to help someone who is struggling with something

Compliment 5 people

Free Space

Volunteer to do a chore that isn't yours

Find something you have in common with a peer

Create your own kind act

Spend time with a friend

Tell someone a reason why you are proud of them

Make a list of your friend's 3 best qualities and give it to him/her!

Encourage someone who looks like they're having a bad day

Write a thank-you note to a lunchroom worker

Help someone who is younger than you

Tell someone they are doing a great job!

Hold the door open for someone

Sit with a new group of people at lunch

LOTERÍA

de actos amables



Léele a alguien	Dile a alguien que su idea es buena	Dile algo grato a tu padre o madre	Comparte tus juguetes	Ayuda a alguien con sus labores
Intercambia turnos	Saca la basura	Pon la mesa	Cuida a una mascota o a una planta	Llama a un amigo o a un familiar
Envíale una carta a alguien	Pídele perdón a alguien	Espacio Libre	Da un abrazo o un cinco	Detenle la puerta a alguien
Ayuda a limpiar luego de comer	Haz una tarjeta para alguien	Levanta la basura	Di por favor y gracias	Haz un regalo para tu maestra
Cocina comida para alguien	Haz un cumplido	Ayuda a tu maestra	Haz un dibujo para alguien	Come con un nuevo amigo

Comparte tu tarjeta completada poniéndole la etiqueta
@PBSKIDS y utilizando el hashtag #PBSKIDSbingo.

LOTERÍA

de actos amables



Come con un nuevo amigo	Saca la basura	Comparte tus juguetes	Envíale una carta a alguien	Ayuda a limpiar luego de comer
Pon la mesa	Haz una tarjeta para alguien	Levanta la basura	Di por favor y gracias	Haz un cumplido
Dile algo grato a tu padre o madre	Dile a alguien que su idea es buena	Espacio Libre	Da un abrazo o un cinco	Cuida a una mascota o a una planta
Ayuda a alguien con sus labores	Detenle la puerta a alguien	Cocina comida para alguien	Haz un regalo para tu maestra	Pídele perdón a alguien
Intercambia turnos	Llama a un amigo o a un familiar	Léele a alguien	Ayuda a tu maestra	Haz un dibujo para alguien

Comparte tu tarjeta completada poniéndole la etiqueta
@PBSKIDS y utilizando el hashtag #PBSKIDSbingo.



LOTERÍA

de actos amables

Léele a alguien

Dile a alguien que su idea es buena

Dile algo grato a tu padre o madre

Comparte tus juguetes

Ayuda a alguien con sus labores

Intercambia turnos

Saca la basura

Pon la mesa

Cuida a una mascota o a una planta

Llama a un amigo o a un familiar

Envíale una carta a alguien

Pídele perdón a alguien

Espacio Libre

Da un abrazo o un cinco

Detenle la puerta a alguien

Ayuda a limpiar luego de comer

Haz una tarjeta para alguien

Levanta la basura

Di por favor y gracias

Haz un regalo para tu maestra

Cocina comida para alguien

Haz un cumplido

Ayuda a tu maestra

Haz un dibujo para alguien

Come con un nuevo amigo

Comparte tu tarjeta completada poniéndole la etiqueta @PBSKIDS y utilizando el hashtag #PBSKIDSbingo.



LOTERÍA

de actos amables

Come con un nuevo amigo

Saca la basura

Comparte tus juguetes

Envíale una carta a alguien

Ayuda a limpiar luego de comer

Pon la mesa

Haz una tarjeta para alguien

Levanta la basura

Di por favor y gracias

Haz un cumplido

Dile algo grato a tu padre o madre

Dile a alguien que su idea es buena

Espacio Libre

Da un abrazo o un cinco

Cuida a una mascota o a una planta

Ayuda a alguien con sus labores

Detenle la puerta a alguien

Cocina comida para alguien

Haz un regalo para tu maestra

Pídele perdón a alguien

Intercambia turnos

Llama a un amigo o a un familiar

Léele a alguien

Ayuda a tu maestra

Haz un dibujo para alguien

Comparte tu tarjeta completada poniéndole la etiqueta @PBSKIDS y utilizando el hashtag #PBSKIDSbingo.

My Comic Strip
Mi tira cómica

By:

