

## 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
<b>Actividad 1</b>	<p><b>Lista de deseos de familia</b></p>  <p>Siéntense juntos como una familia y vean si pueden pensar en ideas de una lista de 25 cosas que quieren hacer juntos este año. ¡Sean creativos y colaborativos! Asegúrense de que los elementos varían desde totalmente factibles en un día hasta algo que pueda parecer gracioso o imposible. Trabaja para marcar las cosas cada mes hasta que hagas el próximo.</p> <p><b>Video 1: inglés</b>  <b>5th Grade Read Aloud</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ogoEppqfdVaw&amp;list=PLdxi8DDwgeV941CG0_VnMIIR1jif9aeps">https://www.youtube.com/watch?v=ogoEppqfdVaw&amp;list=PLdxi8DDwgeV941CG0_VnMIIR1jif9aeps</a>  <b>Video 1: español:</b>El cuento del Coronavirus <a href="#">El cuento del Coronavirus</a></p>	<p><b>Salir en una excursión</b></p>  <p>Busque por senderos de excursión o para caminar en su área y elija uno que no haya probado antes. Incluso si es solo caminar alrededor de la manzana, tome un poco de aire fresco familiar y mantenga la tecnología o las distracciones en casa. Vea si sus hijos quieren pensar algún tema de conversación mientras caminan.</p> <p><b>Video 1: inglés</b>  <b>Inspiration Short Clip</b>  <a href="#">Inspirational Video- Be a Mr. Jensen- MUST WATCH!!</a>  <b>Video 1: español</b>  <a href="#">ACTIVIDADES para hacer con niños EN CASA durante la CUARENTENA del coronavirus</a></p>	<p><b>Miren fotos antiguas / películas caseras / videos</b></p>  <p>Esta divertida actividad de familia es una buena manera de conectarse con nuestro pasado a través de los recuerdos de los viejos tiempos. ¡Aprenda sobre su familia y sus ancestros a través de esta actividad y puede descubrir que tiene más en común con su familia de lo que alguna vez supo!</p> <p><b>Video 1: inglés</b>  <b>Riddles for Kids</b>  <a href="#">Good Riddles for Kid With Answer - Funny Questions - EGMines Riddles -4</a>  <b>Video 1: español</b>  <a href="#">El Diario de Yucatán · hace 1 día</a>  <a href="#">Actividades en casa para niños de 1 a 12 años, durante la cuarentena</a></p>	<p><b>Día de juego de mesa para la familia</b></p>  <p>Es hora de desconectar el Xbox y probar los viejos juegos de mesa nuevamente. Desde Monopoly, a Sorry to Life, vea cuán divertidos pueden ser estos juegos con toda su familia.</p> <p><b>Video 1: inglés</b>  <a href="#">Hobbies and Interests</a>  <b>Video 1: español</b>  <a href="#">10 Actividades para Hacer con tus Hijos Durante la Cuarentena</a></p>	<p><b>Búsqueda del tesoro en casa</b></p>  <p>La búsqueda del tesoro puede ser una maravilla para usted y su familia. Una persona podría diseñar la lista de 10-15 cosas para que los demás las encuentren en un corto período de tiempo. Es una diversión simple y también una buena competencia..</p> <p><b>Video 1: inglés</b>  <b>Kid President Message:</b>  <a href="#">Kid President's 20 Things We Should Say More Often</a>  <b>Video 1: español</b> -<a href="#">MINDFULNESS: Técnicas de Relajación para Niños</a></p>

<b>Actividad 2</b>	<p><b>Lenguaje de amor</b></p>  <p>Ask each family member how they prefer to receive kindness and love from other people in the family. Some people prefer words of affirmation or acts of service, whereas others may prefer a hug each day. Post a list of people's preferences in a place everyone will see and be reminded.</p> <p><b>Video 2: Kids Exercise</b>  <a href="#">Exercises for different parts of the body. Jumping, Stretching, Aerobics, Funny Game for Kids</a>  <b>Video 2: español</b>  <a href="#">El juego del coronavirus para que los niños se laven las manos</a></p>	<p><b>Libros para colorear / páginas</b></p>  <p>¡Los niños de cualquier edad y los adultos piensan que colorear con crayones, lápices de colores y marcadores es una actividad divertida, relajante y vistosa! Para encontrar páginas para colorear, haga clic en: <a href="http://Funprintablesforkids.com">Funprintablesforkids.com</a></p> <p><b>Video 2: Magic trick</b>  <a href="#">Learn Five Easy Magic Tricks for Kids - Vanish, Money, Levitation and More</a>  <b>Video 2: español</b>  <a href="#">¿Cómo explicarles a los niños lo que está pasando con el coronavirus?</a></p>	<p><b>Jugar a las adivinanzas</b></p>  <p>Un clásico familiar, este juego utiliza gestos con las manos para ayudar a los niños a adivinar una película, libro, persona o dicho popular. Esto no requiere mucho material o configuración. Solo una voluntad de ser un poco chistoso y creativo. Para ver las reglas sobre cómo jugar a las adivinanzas, haga clic <a href="#">aquí</a></p> <p><b>Video 2: Kids Zumba</b>  <a href="#">Zumba Kids (easy dance) - I like to move it</a></p> <p><b>Video 2: español</b>  <a href="#">Actividad Física durante la cuarentena #Coronavirus</a></p>	<p><b>Cultivar un jardín de contenedores</b></p>  <p>Es primavera en San José, y es el mejor momento para cultivar plantas y hierbas. Cultivar un jardín de contenedor es divertido y fácil. Todo lo que necesita es un alféizar, una maceta pequeña, algunas semillas, una planta de su elección, un poco de agua y sol. Las buenas opciones incluirían perejil, cebollín, romero.</p> <p><b>Video 2: Guided Imagery</b>  <a href="#">Guided Imagery - Age 6 to 12</a></p> <p><b>Video 2: español</b>  <a href="#">¿Qué hacer con los niños en casa por el coronavirus? Cuatro consejos clave</a></p>	<p><b>Decorar un pastel o galletas</b></p>  <p>Esta es una actividad deliciosa para usted y su familia. Hornee un pastel o galletas y diviértase poniéndoles betún, chispas y decoraciones. Será tan divertido comerlos como prepararlos.</p> <p><b>Video 2:</b>  <a href="#">Two minutes Mindfulness: Balloon Breaths/Belly Breaths - Breathing exercise for Children</a></p> <p><b>Video 2: español</b>  <a href="#">El juego de las esponjas: mindfulness para niños   Gemma Sánchez</a></p>

## Recurso para padres

El autocuidado en los tiempos del coronavirus

---

 [childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus](https://childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus)

Cuando se es madre o padre, el cuidado personal (autocuidado) suele quedar abandonado al final de la lista. Pero cuidar de uno mismo no es un lujo. Es esencial. Y durante estos momentos difíciles, cuando los niños están en casa y el estrés está en un nivel alto, es más importante que nunca. Estos son cinco consejos de nuestros médicos que pueden ayudar.

### Busque tiempo para usted

---

En este momento, gran parte del tiempo personal que formaba parte de las rutinas diarias (viajes diarios al trabajo, pasar tiempo solo en casa, ir a la tienda, tiempo para socializar con los amigos) no está disponible para las personas que tienen niños en casa. Sin ese tiempo, tenemos que forzarnos para crear espacio para recargar y descomprimir. Esto podría ser algo como tomar una ducha o un baño, salir a caminar en el vecindario solo (o con su perro) o designar un momento para leer o simplemente relajarse después de que los niños se hayan acostado.

### Priorizar opciones saludables

---

El estrés adicional y la falta de estructura que todos estamos experimentando en este momento pueden facilitar que lleguemos a caer en hábitos que se sienten bien en el momento, pero que pueden ser perjudiciales a largo plazo. “Asegúrese de comer adecuadamente, trate de dormir lo suficiente (¡pero no demasiado!) y cree una rutina que incluya actividad física”, recomienda Jill Emanuele, PhD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Esto no significa presionarse para ponerse en forma o no comer helado o ver varios episodios de sus programas favoritos. Significa ser considerado y ser consciente sobre cómo se está tratando a usted mismo y a su cuerpo.

### Sea realista

---

“El perfeccionismo y el coronavirus no se mezclan”, dice David Anderson, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute. “Es hora de ser extremadamente realistas, tanto en el trabajo como en la crianza”. Evite el agotamiento estableciendo expectativas realistas y siendo comprensivo con usted mismo si no puede cumplirlas. “Practique el perdón y la autocompasión”, dice el Dr. Anderson. Los padres deben recordar que estos son tiempos sin precedentes. “No hay libro de instrucciones para esta situación. Recuerde que está haciendo lo mejor que puede en un momento muy difícil. Tome un descanso y un respiro.

### Establezca límites

---

La ansiedad está en ascenso en este momento. Con tanta preocupación e incertidumbre en el ambiente, puede ser fácil absorber los temores y preocupaciones de otras personas sin darse cuenta. Si tiene un amigo o familiar que tiene la costumbre de enviar noticias que muestran el peor de los casos o es propenso a enviar mensajes de texto que provocan ansiedad, practique un poco de distanciamiento emocional. Hágale saber que simpatiza pero que está tomando un

descanso de las noticias preocupantes o simplemente presione el botón de No Molestar. Cuando las cosas estén más tranquilas, retome la conexión con esa persona.

Vuelva a conectarse con las cosas que disfruta

---

Piense proactivamente en las cosas que puede hacer con este tiempo forzado en el hogar. Vuelva a ponerse en contacto con pasatiempos o actividades que disfrute, pero que ya no tiene tiempo para hacerlas o tome la decisión de aprender una nueva habilidad. Tal vez hay un proyecto de tejido que siempre ha querido probar, pero ha estado demasiado ocupado para hacerlo. O ha tenido la intención de aprender a usar agujas. Tal vez le encantan los rompecabezas pero con las prisas entre el trabajo y el hogar y cuidar a los niños, han pasado años desde que tuvo tiempo para hacer uno. Si tienen niños pequeños puede que estas actividades solitarias no sean realistas, busque actividades que puedan disfrutar juntos, como hornear pan o crear arte.

Finalmente, recuerde, ser amable con usted mismo no solo lo ayudará a mantener la calma durante este momento difícil, sino que también lo ayudará a garantizar que tiene la energía que necesita para cuidar bien a su familia. Cuando uno se está quedando sin fuerzas, cuidar a los demás podría reducir los recursos ya agotados hasta el punto de ruptura. Pero cuando prioriza sus necesidades, está llenando el tanque, tanto emocional como físicamente, y eso significa que estará en condiciones de ofrecer comodidad y cuidado a los demás cuando más lo necesitan.

#### **Recursos del Child Mind Institute**

\*\*Regístrese para recibir consejos diarios en su bandeja de entrada sobre cómo apoyar a los niños durante la crisis de COVID-19. Los médicos de Child Mind Institute compartirán consejos sobre cómo estructurar el día en que los niños están atrapados en casa, controlar el comportamiento, equilibrar el trabajo y el cuidado infantil, practicar la atención plena y mucho más. <https://signup.e2ma.net/signup/1917784/1800565/>