

Calendario semanal para la calma y las actividades de afrontamiento

Participar en estas actividades puede ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos estresados o preocupados. ¡Esta semana nos estamos enfocando en crear pensamientos positivos, sentimientos felices y mover nuestro cuerpo!

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Actividad 1	 <p>Entrenamiento de personajes Más tareas Has todas las tareas de un miembro de la familia durante una semana como una forma de mostrar tu aprecio por ellos. Aligera la carga de alguien esta semana. ¡Hacer actos de servicio como este puede ayudar a liberar el tiempo de alguien que, lo cual durante una semana ocupada, puede ser un gran regalo!</p> <p>Video: Inglés: Have Compassion - Empower Tools Mindfulness Videos For Students GoNoodle Playing Guess the Feeling</p> <p>español: Yoga para niños con animales Yoga para niños con animales - Smile and Learn</p> <p>COREOKDS - el baile del cuerpo - DIVERPLAY</p>	 <p>Entrenamiento de personajes Ayuda me Ayuda me</p> <p>Haga que todos escriban una lista de 3-5 cosas que les agradecería si alguien les ayudara, les dijera o compartiera con ellos. Póngalo en un lugar público y vea si, cada semana, todos pueden obtener algo marcado de la lista.</p> <p>Video: Inglés: Kid President's 25 Reasons To Be Thankful! Young Dylan Dance Along</p> <p>español: Actividades para hacer con niños en casa durante la cuarentena del coronavirus https://www.youtube.com/watch?v=W4MupMnp8II&t=65s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pr7tt1sOQ&disable_polymer=true</p>	 <p>Actividad deportiva de interior: ¡fútbol de papel! Puede que no sea temporada de fútbol, pero esta divertida actividad bajo techo es buena en cualquier temporada del año. ¡Fútbol de papel! Haga clic en el enlace de abajo para saber cómo. ¡¡¡ES BUENO!!!</p> <p>https://www.wikihow.com/Make-a-Paper-Football</p> <p>Video: Inglés: No te rindas. Este video muestra un ejemplo de una niña que se niega a rendirse. Power of Not Giving Up</p> <p>Peanut Butter in A Cup: GoNoodle Hang</p> <p>español: 12 MANUALIDADES PARA NIÑOS QUE TE VOLARÁN LA MENTE 12 MANUALIDADES PARA NIÑOS QUE TE VOLARÁN LA MENTE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k&disable_polymer=true</p>	 <p>Ejercicios de fútbol Aunque es posible que no estés jugando fútbol con tus amigos en este momento. Ahora es un buen momento para repasar tus habilidades. Esto se puede hacer en casa. GOOOOAAALLLLL! https://www.youtube.com/watch?v=coQdgX1XbEM</p> <p>Video: Inglés BEATING THE ODDS 6 Stories That Prove Anything Is Possible</p> <p>Sonic the Hedgehog: Here Comes the Boom!</p> <p>español: 20 DIVERTIDAS MANUALIDADES Y ARTESANÍAS PARA CUANDO ESTÁS ABURRIDO</p> <p>¿Qué es el coronavirus? Explicación y consejos para niños: 4 pasos para lavarse las manos.</p>	 <p>Juego de voleibol de globo de interior No necesitas un gimnasio para este juego. Voleibol en globo. Todo lo que necesitas es un globo, dos sillas y algo de cinta, cuerda o hilo y un compañero.</p> <p>Video: Inglés 11 Kid Inventors Break Down Their Greatest Inventions The New Yorker Roar</p> <p>Larger Than Life</p> <p>español: Lávate las manos bien Qué limpias estén Canciones infantiles en Español ChuChu TV</p> <p>10 pautas para manejar la ansiedad en niños con TDAH</p>

**Actividad
2**



Papalotes echos de bolsas de almuerzo

Abril es un buen mes para volar papalotes. Ahora haga el suyo solo con una bolsa de almuerzo de papel, pegatinas, serpentinas de papel y algo de cinta adhesiva. ¡Arriba, arriba y lejos!

Videos:

Inglés: Boomerang de bondad

[Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day"](#)

[Power Up!](#)

español:

[La técnica del globo. Relajación en los niños](#)

[Bilingual Brain Break. Learn Spanish with BASHO & FRIENDS - Children Exercise Song](#)



Aviones de papel

Los aviones de papel son divertidos de hacer y volar. Haga clic en el enlace para descubrir cómo hacer su propio avión de papel.

<https://www.youtube.com/watch?v=jNMy5tDuThc>

Video:

Inglés:

[Astros' George Springer finds courage in his stutter to help others | SportsCenter | ESPN Stories](#)

[Secret Handshakes #1](#)

español:

[Niños y coronavirus: hay que explicarles claramente y sin pánico](#)

[Learn the Planets – Spanish Solar System Song for Children With BASHO AND FRIENDS - Los planetas](#)



Bolicho de interior

Impresiona a tu familia por tus habilidades de bolicho jugando bolicho al interior. Todo lo que necesitas es un balón de fútbol y diez botellas de agua vacías.

Video:

Inglés: [This Kid Is Inspirational Beyond His Years](#)

[Bear Breath 2:05](#)

español:

[22 ACTIVIDADES PARA MANTENER TUS NIÑOS OCUPADOS EN CASA Y AL AIRE LIBRE](#)

https://www.youtube.com/watch?v=0H0KHB4FkiQ&disable_polymer=true



Tennis de globo

Alguien que quiera jugar tenis? Este juego de tenis en globo cubierto es divertido y fácil de configurar. Todo lo que necesitas son tres globos inflados, dos sillas, una cuerda o red, un matamoscas y un oponente.

Video:

Inglés: [Greatest "1 in a Million" Moments in Sports History](#)

[100 FAST: Jumping Jacks](#)

español:

[25 MACETES MARAVILHOSOS PARA OS ESTUDOS QUE TODO MUNDO DEVERIA SABER](#)

[Canción De Los Animales Mexicanos \(With Yoga Poses\) | Kids Music, Yoga and Mindfulness with Yo Re Mi](#)



Estera de carro

Dale a tus carritos una ciudad para conducir. Todo lo que necesitas es cartón y algo de cinta y puedes hacer tu mini ciudad para que tus carritos conduzcan durante horas de diversión.

Video:

Inglés: viaje de campo virtual. La selva amazónica. Los estudiantes que realizan esta excursión virtual pueden ver las plantas y los animales (con la rana arbórea de ojos rojos) que residen en el Amazonas.

<https://www.youtube.com/watch?v=JEsV5rbVNQ&t=20s>

[Pump It Up](#)

español:

[ANSIEDAD: ¿Cómo ayudar a tu hijo si tiene ansiedad?](#)

Buenos Dias:

https://www.youtube.com/watch?v=cWEC3edwFjg&disable_polymer=true

Lidiar con la ansiedad y el coronavirus childmind.org/article/lidiar-con-la-ansiedad-y-el-coronavirus

Todos estamos nerviosos a causa del coronavirus. Nuestra vida diaria se ha visto alterada, no sabemos qué pasará mañana, y para muchos de nosotros, las noticias constantes y las redes sociales no están ayudando. Nuestros expertos dicen que lidiar con su propia ansiedad puede ser la forma más poderosa de asegurar que sus hijos se sientan a salvo. Si usted o sus hijos se sienten preocupados, aprender a sobrellevar esa ansiedad de manera saludable puede ayudar a toda la familia a ser más resistente, tanto ahora como cuando la pandemia haya terminado.

Tolerancia a la incertidumbre

“El tratamiento para la ansiedad no es hacer que el miedo desaparezca, es controlar el miedo y tolerar la incertidumbre”, explica Jerry Bubrick, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute. “Entonces, para los niños que han estado en tratamiento para esto, es casi como si tuvieran una respuesta inmune o estén vacunados contra la incertidumbre”. Se han estado entrenando para esto y ahora pueden poner en práctica sus habilidades y, para muchos de ellos, el coronavirus no los está afectando tanto como a aquellos de nosotros que no estamos acostumbrados a lidiar con la incertidumbre a diario”.

Muchos padres están teniendo más dificultades que sus hijos para lidiar con el COVID-19, y parte de la ansiedad que experimentan los niños puede ser transmitida inadvertidamente por padres preocupados

Como padres, debemos modelar ante nuestros hijos cómo reaccionar ante los momentos estresantes afrontando la ansiedad de manera saludable. “Creo que debemos estar conscientes del presente y mantenernos concentrados en lo que realmente está sucediendo, y no dejarnos llevar por pensamientos negativos, recomienda el Dr. Bubrick. “Si les estamos mostrando a nuestros hijos un pensamiento catastrófico y un nivel de preocupación de ponerse las manos en la cabeza y echarse a llorar del miedo, entonces aprenderán que esa es la manera de afrontar los tiempos ahora”.

Cómo mantener la calma

Elija lo que está leyendo inteligentemente. Si bien debemos asegurarnos de que estamos informados sobre la mejor manera de mantener a nuestras familias seguras, también debemos tomar en cuenta lo que estamos leyendo en Internet para asegurarnos de que sea realmente útil. Es fácil dejarse atrapar inadvertidamente por querer leer cada actualización conforme va llegando o, como dice el Dr. Bubrick, “hacer clic en el tipo de historias del apocalipsis del día del juicio final, que consideraría como noticias falsas de salud mental”.

Considere poner un límite a la cantidad de artículos que lee o por cuánto tiempo leerá sobre el coronavirus cada día. Si está consumiendo medios que lo están poniendo ansioso (fotos de largas filas en las tiendas, personas acumulando suministros, celebridades diagnosticadas), tómese un descanso. Estar informado es una cosa; estar sobreexpuesto es otra. Concéntrese en lo que está haciendo ahora. Recuerde que está haciendo su parte para minimizar los riesgos al practicar el distanciamiento social y mantener limpias sus manos y su hogar. Si bien es sensato estar preparado para el futuro, el Dr. Bubrick recomienda “enfóquese en el momento y con las cosas que hay que lidiar en el presente”.

Deténgase si nota que se está dejando llevar por el ‘qué pasaría si’. Ayudará si puede reservar tiempo para practicar regularmente la conciencia plena, que es un ejercicio para ayudar a las personas a mantenerse firmes y tranquilas en el momento, no atrapadas en el futuro o en el pasado. Los padres pueden practicar la atención plena solos o con los niños.

Confíe en las rutinas. Establecer una rutina que incluya ejercicio, comidas regulares y cantidades saludables de sueño también es crucial para regular nuestro estado de ánimo y nuestras preocupaciones. Si su rutina anterior ya no es posible debido a las precauciones del COVID-19, busque formas de ser flexible y comenzar una nueva rutina. Recuerde que la vida aún continúa y trabaje en afianzarse haciendo cosas como hacer agendas y establecer metas.

Chequee periódicamente a los niños

Lo padres pueden tener claro cuando los niños se sienten ansiosos, pero no siempre es así. “No deberíamos estar buscando una sola cosa”, dice el Dr. Bubrick. “Deberíamos estar listos para manejar una variedad de diferentes expresiones de ansiedad”. La ansiedad podría lucir así:

- Búsqueda de seguridad (¿Vamos a estar bien? ¿Va a estar bien el abuelo?)
- No querer separarse de los padres
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza o dolores de estómago
- Mal humor e irritabilidad
- Berrinches y/o crisis emocionales
- Problemas para dormir

Es posible que los niños no siempre puedan expresar cómo se sienten. Para los niños más pequeños, el Dr. Bubrick sugiere usar una guía visual de sentimientos en lugar de decir ‘Dime cuán ansioso estás’. Con una guía visual de sentimientos, que podrá encontrar en Internet, puede pedirles a los niños que señalen lo que sienten ahora. Los padres también pueden usar una tabla de semáforos para ayudar a los niños a compartir cuán intenso es su sentimiento: una luz roja significa que se sienten abrumados, una luz amarilla es media y una luz verde es que está bien.

Para los niños que son más capaces de expresar cómo se sienten, el Dr. Bubrick dice que es mejor preguntar lo que los psicólogos llaman “preguntas de elección forzada”. “Si hace una pregunta vaga, obtendrá una respuesta vaga”, dice. “Entonces, en lugar de preguntar ‘¿Cómo estuvo tu día?’, lo cual es bastante vago, quizás pregunte: ¿Tu ansiedad te impidió tener un buen día hoy?”, sugiere él.

Si se pregunta acerca de un adolescente, el Dr. Bubrick recomienda hablar sobre usted primero. “Puede decir algo como: Vi este artículo hoy y me hizo preguntarme sobre esto y aquello. ¿Viste algo así? ¿Cuál es tu reacción al respecto?”.

Ayudar a niños ansiosos

Estructure su día. Como padres, a menudo pensamos que establecer límites con un niño es una manera de hacernos la vida más fácil pero, de hecho, los niños prosperan cuando hay límites. Es fácil para los niños aburrirse o inquietarse si se enfrentan a un día sin estructura y la ansiedad puede crecer en esas circunstancias. Asegúrese de estructurar sus días cuando están confinados en casa. Tareas alternativas o tareas escolares con actividades más divertidas y períodos de tiempo libre. Asegúrese de que los niños todavía tengan la oportunidad de hacer ejercicio y socializar con amigos a través de chats de video y redes sociales si están en ellas.

Evite demasiados consuelos. Para los niños de todas las edades, el Dr. Bubrick recomienda evitar entrar en un ciclo de proporcionar demasiada seguridad. Los niños pueden confiar en ese consuelo y querer escucharlo cada vez más, y cuando un padre no puede brindarles una seguridad completa, su ansiedad puede empeorar.

En vez de eso, recuerde a los niños las cosas que están haciendo para cuidarse (como lavarse las manos y permanecer en casa) y aliéntelos a concentrarse en estar presentes en el momento. Pueden practicar actividades de atención plena solo o con usted.

Modele usted mismo la calma. No comparta sus preocupaciones con sus hijos, y si se siente ansioso, encuentre una manera de tranquilizarse. “Después de que esta crisis haya terminado, sus hijos van a salir de esto habiendo aprendido cosas”, dice el Dr. Bubrick. ¿Qué habrán aprendido de usted sobre la forma en que manejó esto? ¿Mirarán hacia atrás y dirán “Estoy realmente impresionado con la forma en que mamá y papá mantuvieron todo bajo control”, o ¿al final de esta situación pensarán que el mundo es un lugar aterrador?”.

Busque lo positivo. Finalmente, el Dr. Bubrick recomienda buscar los lados positivos. “Hablé con una familia esta mañana en Skype y me dijeron: ‘Sabemos, nuestros hijos están todos juntos por primera vez en meses y están jugando juntos y se están riendo juntos y estamos pasando tiempo juntos’. “Así que hay lados positivos, sólo hay que buscarlos”.