



## Actividad 2

¡Juega al juego de la gratitud! Usa cualquier cosa en casa para recrear este sencillo y significativo juego de gratitud. Intenta reunir a la mayor cantidad de personas en tu casa para jugar contigo.

### El juego de gratitud

**Rojo** = Nombra a una persona por la que estés agradecido

**Anaranjado** = Nombra un lugar por el que estés agradecido

**Verde** = Nombra una comida por la que estés agradecido

**Azul** = Nombra una cosa por la que estés agradecido

**Morado** = Elección libre

Enseña a alguien en tu hogar sobre la importancia de la meditación y agrégalo a tu propia rutina de cuidado personal. Investiga los beneficios y encuentra un estilo de meditación que funcione para ti. Como la mayoría de las cosas, la meditación requiere práctica. ¡El objetivo principal es comenzar el día con calma y mente clara!



Prueba esta actividad de dibujo. Puede ayudar con la respiración. Puedes usar la hoja o la flor en tu diario o en cualquier hoja de papel.

### Respiración de flor Respiración de hoja



¿Cómo puedes ayudar a alguien a sonreír hoy? Escribe y decora mensajes positivos para publicar en tu ventana para que tus vecinos los disfruten. Envía un mensaje de texto, o correo electrónico a un amigo, pariente o maestro y hágales saber lo que aprecias de ellos. Pequeños actos de bondad pueden recorrer un largo camino.

### En un mundo donde puedes ser cualquier cosa, sé amable

### Sé la razón por la que alguien sonríe hoy.

Cambialo. Nuestros días se sienten y se ven diferentes en este momento. Los iniciadores de la conversación durante la cena con familia son una excelente manera de divertirse con quienes te rodean. Usa los platillos de la cena esta noche.

### Cena con la familia: iniciadores de conversación



## Lidiar con la ansiedad y el coronavirus [childmind.org/article/lidiar-con-la-ansiedad-y-el-coronavirus](https://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”.