

Consejos Para Padres Durante la Pandemia de COVID-19

1. **Límite la exposición a las noticias y a las redes sociales** - este es un buen consejo para personas de todas edades. El objetivo de los medios de comunicación son las personas mayores, por lo que pueden causar confusión y ansiedad a los niños.

2. **Tenga una rutina** - Con la escuela cerrada, es importante tener una rutina en casa. Rutina: Despierta, vístete, desayuna y haz el trabajo escolar a distancia, y acuéstate a la misma hora todos los días. Haga un horario que también incluya estas otras cosas: relajación, quehaceres, ejercicio, tiempo creativo, etc

3. **Permita que su hijo esté más cerca de usted** : con tanto cambio e incertidumbre, los niños pueden necesitar tranquilidad adicional.

4. **Tómese el tiempo para permitir que su hijo hable sobre cómo se siente** haga: preguntas abiertas, escucha sin interrupciones y evite la tentación de proporcionar rápidamente una solución a sus preocupaciones.

5. **Brinde consuelo factual DESPUÉS de que hayan tenido la oportunidad de expresar cómo se sienten** : la honestidad y la precisión son fundamentales. Datos para considerar compartir:

- La mayoría de las personas no tienen COVID-19 y la mayoría de las personas que lo tienen no se enferman gravemente.
- Podemos controlar la propagación de la enfermedad lavándonos las manos y evitando el contacto con personas que la tienen.
- Los mejores profesionales médicos del país están trabajando para ayudar a las personas con COVID-19, algunos de los cuales están aquí en Georgia.
- Si es cierto, recuérdales que todos en su familia están bien.

6. **Dígale a sus hijos que los ama y pase más tiempo con ellos**. Más tiempo del habitual para compartir actividades juntos; jugar, leerse, mirar una película o un programa de televisión, crear arte, hacer manualidades, cantar y bailar, salir a caminar. Hay muchos recursos gratuitos en línea para ayudar a generar ideas.

7. **Anime a los adolescentes a realizar actividades para reducir el estrés** : leer, escribir un diario, escribir poesía o cuentos, dibujar, hacer ejercicio, escuchar música o simplemente cerrar los ojos y concentrarse en tomar respiraciones lentas y profundas.

8. **En la medida de lo posible, haga que su hijo coma comidas saludables y equilibradas** : esto tiene un impacto en la salud mental y física.

9. **Si tiene dudas, comuníquese con el consejero escolar de su hijo** : si su distrito escolar está haciendo algún tipo de aprendizaje a distancia, es probable que el consejero escolar esté trabajando desde su casa y esté preparado para apoyarlo a usted y a su hijo durante este momento difícil. Comuníquese con ellos a través de la dirección de correo electrónico de su escuela. Tenga en cuenta que cada distrito escolar tiene su propio conjunto de criterios para la capacidad del consejero escolar durante este tiempo.