COVID-19 & CRIANZA

Saint Patrick School

1. TIEMPO UNO A UNO

¿No puedes ir a trabajar? / ¿Colegio Cerrado? / ¿Preocupación por el dinero?

Es normal sentirse estresado y abrumado. El cierre de los Colegios es una oportunidad para mejorar las relaciones con nuestros niños y adolescentes. El tiempo de uno a uno es gratis y divertido. Hace que los niños se sientan amados y seguros, y les muestra que ellos son importantes.

Dedique tiempo para pasar con cada hijo e hija

Puede ser de sólo 20 minutos, o más tiempo, depende de nosotros. Puede ser a la misma hora todos los días para que los niños o adolescentes puedan esperarlo.

Pregúntele a su hijo o hija qué le gustaría hacer

Poder elegir aumenta su confianza en sí mismo. Si quieren hacer algo que no está bien con el distanciamiento físico, entonces será una oportunidad para hablar con ellos sobre esto. (ver el siguiente folleto).

Ideas con su bebé / niño o niña pequeño/a

- Copie sus expresiones faciales y sonidos.
- Canten canciones, hagan música con ollas y cucharas.
- Apile tazas o bloques.
- Cuente una historia, lean un libro o comparte fotos.

Apague la TV y el teléfono. Este es un tiempo libre-de-virus

Ideas con su adolescente

- Hablen sobre algo que le gusta a sus hijos: deportes, música, televisión, celebridades, amigos.
- Salgan a caminar, al aire libre o dentro de la casa.
- Hagan ejercicio juntos con su música favorita.

Ideas con su niño o niña

- Lean un libro o miran fotos.
- Salgan a caminar, al aire libre o dentro de la casa
- ¡Bailen con música o canten canciones!
- Realicen juntos un trabajo en la casa - ¡haga que la limpieza y el cocinar sean un juego!
- Ayúdale con las tareas escolares.

Escúchalos, míralos.
Déles toda su atención.
¡Que se divierten!

2. Manteniéndolo Positivo.

Es difícil sentirse positivo cuando nuestros hijos pequeños o adolescentes nos están volviendo locos. Muchas veces terminamos diciendo "¡Deja de hacer eso!" Pero es mucho más probable que nuestros hijos hagan lo que les pedimos si les damos instrucciones positivas, y muchos elogios por lo que hacen bien.

3. Establezca una Estructura.

COVID-19 nos ha quitado nuestras rutinas diarias de trabajo, hogar y escuela. Esto es difícil para niños, niñas y adolescentes, y para usted. Hacer nuevas rutinas puede ayudarles.

Construya una rutina diaria flexible pero constante

- Haga una rutina para usted y sus hijos que tiene tiempo para actividades planeadas como para tiempo libre. Esto puede ayudarles a tus hijos a sentirse más seguros y mejorar su comportamiento.
- Los niños y niñas o adolescentes pueden ayudar a planificar la rutina del día, como por ejemplo poner el horario en que van a cumplir sus tareas de la escuela. Los niños van a seguirla mejor si ayudan a elabolarlo.
- Incluir los ejercicio todos los días. Esto ayudará con el estrés y la abundancia de energia en los niños.

Enseñe a su hijo sobre mantener distancia miento seguro

- Si esta permitido en su país, deje que sus hijos salgan afuera a jugar.
- También pueden escribir cartas y hacer dibujos para compartir con otros. ¡Póngalos afuera de su casa para que otros lo vean!
- Puede tranquilizar a su hijo explicando sobre las medidas que ha tomado para mantener seguridad. Escuche sus sugerencias y tómelas en serio.

Haga que el lavado de manos y otras medidas de higiene sean divertidos

Invente una canción de 20 segundos para cantar mientras se lavan las manos. ¡Agregue acciones! Dele a los niños puntaje y elogio por lavarse las manos regularmente.

Haga un juego para ver cuántas veces tocamos nuestras caras, con un premio por el menor número de toques (pueden contar el uno para el otro).

4. Mal Comportamiento.

Todos los niños se portan mal. Es normal cuando los niños están cansados, con miedo, tienen hambre, o están aprendiendo independencia. ¡Y pueden volvernos locos cuando estamos atrapados en casa!

Use consecuencias

Las consecuencias ayudan a enseñar a nuestros hijos la responsabilidad de lo que hacen. También permiten una disciplina controlada. Esto es más efectivo que los golpes o gritos.

- Déle a su hijo la opción de seguir sus instrucciones antes de darle la consecuencia.
- Trate de mantener la calma al dar la consecuencia.
- Asegúrese de poder cumplir con la consecuencia. Por ejemplo, quitar el teléfono de un adolescente durante una semana es difícil de aplicar. Retirarlo durante una hora es más realista.
- Una vez que la consecuencia ha terminado, déle a su hijo la oportunidad de hacer algo bueno y felicítelo por ello.

Siga usando los Consejos 1-3

- Tiempo uno-a-uno, elogio por hacer algo bueno, y rutinas constantes reducirán el mal comportamiento.
- Déle a sus niños, niñas y adolescentes trabajos sencillos en la casa, con responsabilidades. Sólo asegúrese de que sea algo que puedan hacer. ¡Y felicítelos cuando lo hagan!

5. Mantenga la Calma y Maneje el Estrés.

Este es un tiempo de estrés. Cuida a sí mismo, para que usted pueda cuidar de sus hijos.

Usted no está solo/a

- Millones de personas tienen los mismos miedos que nosotros. Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre cómo se siente usted. Escúchale a esa persona. Evíta aquellas redes sociales que le hagan sentir pánico.

Tome un Descanso

- Todos necesitamos tomar un descanso. Cuando sus hijos estén dormidos, haga algo divertido o relajante para sí mismo. Haga una lista de actividades saludables que le gusten hacer a usted. ¡Se lo merece!

Escuche a sus hijos

- Sé abierto y escuche a sus hijos. Sus hijos buscarán su apoyo y tranquilidad en usted. Escuche a sus hijos cuando ellos cuentan cómo se sienten. Afirme los sentimientos que tienen y denles consuelo.

Hacer una Pausa

Prepare una activiad relajante de 1 minuto que usted pueda hacer cuando siente ansiedad o estrés

Paso 1: Preparación
- Encuentre una posición cómoda, sentada con los pies planos en el piso y las manos descansando en su regazo.
- Cierre los ojos si te es más comodo.

Paso 2: Pensar, sentir, cuerpo
- Pregúntese: "¿Qué estoy pensando ahora?"
- Observe sus pensamientos. ¿Son negativos o positivos?
- Observe sus emociones, si son sentimientos de felicidad o no.
- Observe cómo se siente su cuerpo. ¿Hay dolor o tensión?

Paso 3: Concéntrase en su respiración
- Escuche cómo sale y entra cada suspiro.
- Puede poner la mano sobre su estomago y sentir como sube y baja con cada respiración.
- Quizas usted quisiera decirse a sí mismo: "Está bien. Sea lo que sea, estoy bien."
- Luego, solo escúche a su respiración por un rato.

Paso 4: Volviendo
- Observe cómo se siente todo su cuerpo.
- Escuche los sonidos en la habitación.

Paso 5: Refleccionando
- Piense, '¿me siento diferente de alguna forma?'
- Cuando usted esté listo, abre los ojos.

Hacer una Pausa también puede ser útil cuando siente que sus hijos le están fastidiando o que han hecho algo mal. Le da la oportunidad a usted de estar más calmado. Unas pocas respiraciones profundas, o conectando con la sensación del piso debajo de sus pies, pueden hacer la diferencia. ¡También puede Hacer una Pausa con sus hijos!

6. Conversando acerca del COVID-19.

Esté dispuesto a conversar. Ellos ya habrán escuchado algo. El silencio y los secretos no protegen a nuestros hijos. La honestidad y transparencia sí le protegen. Piense en las cosas que ellos van a entender. ¡Usted conoce a sus hijos mejor que nadie!

Actúe con apertura y escuche

Permita que su hijo hable libremente. Hágales preguntas abiertas para ver cuánto ya saben acerca del tema.

Se honesto

Responda siempre sus preguntas con sinceridad. Piense en la edad que tiene su hijo y su capacidad de comprensión.

Se un apoyo

Su hijo puede estar asustado o confundido. Déles espacio para compartir cómo se sienten y hágales saber que usted está allí para apoyarles a ellos.

Está bien no saber las respuestas

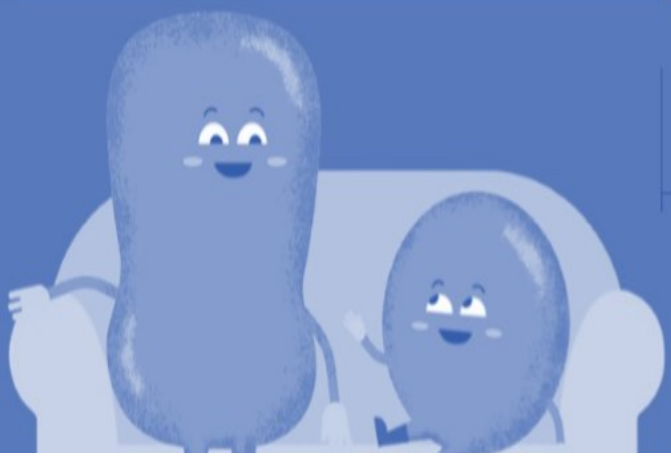
Está bien decir, "No lo sabemos, pero estamos trabajando en eso"; o "no lo sabemos pero creemos que..." ¡Use esto como una oportunidad para aprender algo nuevo con su hijo!

Hay muchas historias circulando

Algunos pueden no ser ciertos. Use sitios confiables:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public
y
https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19
de OMS y UNICEF.

Explique que COVID-19 no tiene nada que ver con la aparencia de alguien, ni de dónde es o qué idioma habla. Dígale a su hijo que podemos ser compasivos con las personas que están enfermas y con quienes le cuidan.

Busque historias de personas quienes trabajan para detener el brote del virus y quienes cuidan a personas enfermas.



Concluye con algo positivo

Verifique si su hijo está bien. Recuérdele que usted se preocupa por el o ella, y que puede hablar con usted cuando necesite. ¡Luego hagan algo divertido juntos!

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO