



PROTEGIENDO Y APOYANDO A NUESTROS HIJOS DURANTE LA PANDEMIA Y REAPERTURA DE ESCUELAS

POR LA DRA. LISSETH ROJAS-FLORES Y DRA. R. GABRIELA BARAJAS-GONZALEZ

Durante la pandemia y en tiempos de incertidumbre y transición, nuestros hijos necesitan....

1. RUTINAS.

Ayude a sus hijos a re-organizar sus rutinas y crear un nuevo ritmo de vida.

- Las rutinas ayudan a que los niños se sientan seguros.
- Recuerde que se necesitan mínimo 21 días (3 semanas) para crear un nuevo hábito. Así que paciencia!
- Cree un cronograma/horario de actividades para la familia en general, y especialmente para los niños en su casa.

2. SEGURIDAD Y PROTECCIÓN.

La seguridad es lo primero:

- Provea seguridad física al reafirmar el uso de mascarillas, y fomentar hábitos de buena higiene.
- Provea seguridad emocional al crear rutinas, escuchar y apoyar a sus hijos.

3. CONEXIÓN Y COMUNIDAD.

- Facilite la re-conexiones con la familia y amigos.
- Fomente conexión con comunidades de fe u otras afinidades.
- Fomente el servicio y ayuda hacia otras personas necesitadas.

4. ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR CAMBIOS Y EMOCIONES FUERTES.

- Observe, escuche y conecte con sus hijos regularmente.
- Valide los miedos de sus hijos al hablar de sus preocupaciones con ellos abiertamente.



5. ESTRATEGIAS PARA CONCENTRARSE, ESTUDIAR Y APRENDER.

- Establezca rutinas para estudiar, hacer tareas y tomar descansos.
- Reconozca que las necesidades de desarrollo emocional y académico son únicas de cada niño/a, y que van de acuerdo a su edad.
- Recuerde que si su hijo/a tenía algún reto de aprendizaje o dificultad emocional antes de la pandemia, ellos necesitarán más de su apoyo y abogacía durante estos tiempos de pandemia.
 - Abogue por ellos en sus escuelas
 - Busqué apoyos de los maestros.
 - Busque ayuda y guía profesional para ellos, si es necesario.

6. ¡MANTENGA LA ESPERANZA!

Los niños se adaptan más rápido a cambios que los adultos. Son resilientes y con amor y apoyo saldrán adelante.

Nuestros hijos también necesitan que como padres nos cuidemos a nosotros mismos.

PROTEJA SU SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL.

- Asegúrese de proteger la calidad y cantidad de su dormir.
- Falta de sueño disminuye las interacciones positivas entre padres e hijos.
- Reclute el apoyo de sus familias y amigos.

RECONOZCA QUE USTED Y SU FAMILIA ESTÁN BAJO ESTRÉS Y CAMBIE SU EXPECTATIVAS.

- No espere perfección de otros, ni de usted mismo.
- No tiene que ser la supermamá o el superpapá.