CENTER for YOUTH WELLNESS

PARA CUIDAR SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA

Caja de herramientas para familias y cuidadores para poder afrontar el estrés del coronavirus (COVID-19)

Es difícil lidiar con el estrés de la pandemia del coronavirus (COVID-19). La gente se está enfermando y nos piden quedarnos en casa. Nuestra vida diaria ya no es la misma. Entonces, ¿qué es lo que sabemos actualmente?

La buena noticia es que usted puede reducir los efectos negativos de este estrés. El Centro para el Bienestar Juvenil ha preparado una caja de herramientas con 7 elementos de bienestar para apoyar a las familias durante estos momentos difíciles. Esta caja de herramientas le brinda medidas gratuitas y fáciles de seguir para ayudar a que usted y sus seres queridos salgan adelante juntos. Estos 7 elementos son importantes para poder afrontar el estrés:

- Contar con relaciones de apoyo
- Dormir bien
- Apoyar su salud mental
- Comer bien
- Moverse
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Practicar la atención plena

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

Para más recursos e ideas, visite www.centerforyouthwellness.org

CENTER for YOUTH WELLNESS

RELACIONES DE APOYO

Las relaciones personales son importantes para todas las familias. En estos momentos es posible que las familias estén conviviendo más de lo habitual, lo cual puede causar tensión o estrés. Pero también nos ofrece la oportunidad de que el tiempo que pasemos juntos sea de mejor calidad. Y aun cuando estemos en casa, es importante mantenernos en contacto con nuestros amigos y familiares.

AL CUIDAR DE SUS HIJOS

Diviértanse.

A pesar de que el mundo le cause miedo en este momento, usted puede gozar con su familia y hacer cosas divertidas. Armen un rompecabezas todos juntos. Hagan proyectos de artesanía. Hagan una fiesta de baile. Jueguen a dígalo con mímica. Lean sus libros favoritos. Disfruten de juegos de naipes o de mesa. Cuenten chistes.

Sigan una rutina diaria.

Algunos niños sienten temor cuando suceden cambios grandes en su vida. Cuando tienen mucho tiempo libre, las rutinas pueden tranquilizar a sus hijos y hacerles sentirse seguros. Haga un horario familiar, incluyendo fotos. No es fácil seguir una rutina al pie de la letra y está bien si no lo hacen perfectamente.

Explíqueles lo que está pasando.

Es posible que sus hijos ya hayan escuchado sobre el virus o hayan visto a personas llevando mascarillas. Está bien hablar con ellos sobre el coronavirus. De hecho, evitar hablar del tema puede hacer que los niños se preocupen más. Tranquilice a sus hijos explicándoles que esta situación es temporal y que ellos están a salvo. Explíqueles los hechos y déjelos hacer preguntas.

Anime a sus hijos a cuidar de sus cuerpos.

Estimule a sus hijos a lavarse las manos durante 20 segundos, a toser y estornudar en el ángulo del codo y a ayudar a mantener la casa limpia.

Hable con sus familiares y amigos.

El “distanciamiento físico” no significa dejar de hablar con las personas. Comuníquense por texto, carta y conversaciones en video para mantenerse conectados con sus familiares y amistades.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN

En esta situación, es natural sentir miedo y agobio. Los niños responderán según las reacciones de los adultos a su alrededor. Por eso es importante que usted también reciba el apoyo necesario. Tome un descanso apartándose de sus hijos. Conéctese con sus amigos y familiares. Sea sincero sobre lo que sienta. Hable sobre lo malo y lo bueno—los momentitos de alegría y lo que usted hace para cuidar de sí mismo/a y de su comunidad.

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

Para más recursos e ideas, visite www.centerforyouthwellness.org

CENTER for YOUTH WELLNESS

DORMIR BIEN

Dormir bien es muy importante para la salud de los niños. De hecho, es tan importante como comer bien y hacer ejercicio. Puede ser tentador dejar que los niños vayan a la cama más tarde de lo usual, especialmente cuando ellos se lo pidan. Mantener buenos hábitos y horarios de dormir ayuda a los niños a afrontar mejor el estrés.

AL CUIDAR DE SUS HIJOS

Mantengan las rutinas de ir a la cama.
Los niños necesitan rutinas y les encanta tener tiempo de calidad con las personas que los cuidan. Cuando usted hace las mismas actividades con sus hijos a la hora de la siesta y de dormirse por la noche, esto puede ayudar a que se duerman. Léales un libro. Cánteles en voz baja. Hable tranquilamente con sus hijos sobre el día que tuvieron.

Levántense y duérmanse a la misma hora todos los días.
Nuestro cuerpo y cerebro funcionan mejor cuando nos dormimos y nos levantamos a la misma hora cada día. Aunque su horario haya cambiado, intenten despertarse y dormirse como si estuvieran siguiendo su rutina de siempre.

Limite la televisión y otras pantallas a la hora de dormir.
Intente que sus hijos no estén viendo la tele ni otras pantallas justo antes de dormirse. La luz de las pantallas les impide sentir sueño. Hagan otras actividades como leer libros o contar cuentos.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN

Evite quedarse despierto muy tarde mirando la tele o haciendo cosas en su teléfono celular. Desconéctese por un tiempo cada noche. Dese un baño. Lea un libro. Haga algo artístico. Escriba en su diario. Prenda una vela. Haga lo que le ayude personalmente a relajar su cuerpo y su mente.

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

Para más recursos e ideas, visite www.centerforyouthwellness.org

CENTER for YOUTH WELLNESS

COMER BIEN

¿Se le antojan a su familia la comida chatarra y los dulces? ¡No están solos! El estrés puede llevar a hábitos alimenticios no saludables. Es natural que nuestro cuerpo desee azúcares y grasas durante momentos de estrés. Comer alimentos buenos para la salud ayuda a que el cuerpo y el cerebro funcionen al máximo.

AL CUIDAR DE SUS HIJOS

Averigüe si su distrito escolar ofrece comidas gratuitas.

Muchos distritos escolares proveen comidas gratuitas para niños de 18 años o menos. Visite el sitio web de su distrito escolar para saber cómo y dónde recoger estas comidas. Los bancos de comida locales también distribuyen alimentos gratis o a bajo costo.

Siga un horario de comer regular.

Las horas de comer son una de las rutinas diarias más importantes para las familias. Comer a la misma hora todos los días también ayuda a evitar que los niños se llenen con alimentos chatarra. Intente juntarse para desayunar, comer y cenar a la misma hora todos los días.

Prepare y consuma las comidas juntos.

Este es un buen momento para enseñarles a sus hijos a cocinar o a preparar un antojito. Pídales que le ayuden a hacer la cena. Cenen todos juntos en la mesa.

Escoja opciones saludables.

Actualmente puede ser más difícil comprar alimentos más saludables. Está bien. Si es posible, escoja verduras y frutas de muchos colores, ya sean frescas, congeladas o enlatadas. Intente escoger alimentos hechos con granos enteros, como arroz, pan y pastas integrales. También es importante incluir proteínas para fortalecer los músculos, como pescado, huevos, aves de corral, frijoles, lentejas, chícharos (guisantes) y frutos secos como nueces y cacahuates. Comer alimentos más saludables como son las frutas y verduras puede ayudar a que nuestro cuerpo y cerebro se mantengan energéticos y alertas.

Respire antes de comer.

Pida que su familia respire lenta y profundamente durante 1-2 minutos antes de cada comida. Esto les ayudará a reducir el estrés y facilitará la digestión de la comida sin dolor de estómago o agruras.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN

Como cuidador/a, usted tal vez se enfoque mucho en asegurarse de que su familia coma bien. Pero no se olvide de comer bien usted. Trate de tener antojitos saludables a la mano para no caer en la tentación de comer alimentos chatarra.

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

CENTER for YOUTH WELLNESS

APOYAR SU SALUD MENTAL

Estos momentos son estresantes para todos. El estrés puede perjudicar la salud mental de su familia. Hay medidas que usted puede tomar para apoyar su salud mental, incluso durante tiempos difíciles. Si es necesario, puede pedir la ayuda de profesionales de salud mental.

AL CUIDAR DE SUS HIJOS

Recuérdeles a sus hijos que usted está aquí para ellos.

Con todos los cambios en la vida de sus hijos, usted puede tranquilizarlos diciéndoles que sus sentimientos le importan. Puede decirles, “Estamos juntos en esto”, “Estoy a tu lado”, y “Es normal que te sientas así”.

Esté al pendiente de muestras de preocupación.

Es posible que sus hijos no sepan expresar su preocupación con palabras, pero usted podría notar señales de ello. Pueden ponerse malhumorados, pegajosos, tener problemas para dormir o parecer distraídos. Hable con sus hijos sobre lo que sienten e intente seguir sus rutinas normales.

Hable con sus hijos sobre lo que ellos sienten.

Durante este tiempo, sus hijos podrían necesitar más tiempo y atención para hablar sobre sus sentimientos y pensamientos. Dedique tiempo en familia para conversar sobre cómo todos la están pasando. Sus hijos podrían sentirse tristes de no poder ver a sus amigos, confundidos por lo que está pasando y temerosos de que su vida no vuelva a la normalidad. Ayude a sus hijos mayores a reconocer cómo y dónde sienten estas emociones en su cuerpo; por ejemplo, si sienten tensión en el pecho o en la mandíbula. Nombrar y entender estas emociones es importante para aprender cómo afrontar los sentimientos de manera saludable—¡tanto para los adultos como para los niños!

Busque apoyo para la salud mental, si es necesario.

Si le preocupa la salud mental de alguno de sus hijos, hable con su proveedor médico para que le conecte con un especialista de salud mental si es necesario.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN

- **Aparte tiempo para relajarse.** Su mente y cuerpo pueden estar trabajando al máximo actualmente. Asegúrese de apartar algo de tiempo para relajarse. Tómese descansos y haga actividades tranquilizantes y placenteras. Estire su cuerpo. Mire un programa o video chistoso. Tenga una conversación amena con alguna de sus amistades.
- **Reconózcalo cuando sienta usted estrés.** Cuando sea posible, tómese unos minutos para estar a solas. Respire hondo, vuelva a enfocarse y regrese a su familia con la mente más tranquila. Es importante. Cuando los niños ven a los adultos afrontando el estrés de manera saludable, ellos aprenden a hacer lo mismo.
- **No se exija demasiado.** Ninguno de nosotros ha pasado por esto anteriormente. Usted está haciendo lo mejor que puede para lidiar con una situación difícil. Es normal sentir ansiedad o nervios. Está bien tomarlo paso a paso. Está bien sentir agobio. Respire profundamente y haga lo que usted pueda.
- **Pida apoyo.** Para más información y recursos sobre cómo apoyar su salud mental, visite samhsa.gov o nami.org. Si se encuentra en una situación de violencia doméstica, contacte a thehotline.org, llame al 1-800-799-7233 o envíe un texto “LOVEIS” al 22522. Si tiene pensamientos suicidas, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

Para más recursos e ideas, visite www.centerforyouthwellness.org

CENTER for YOUTH WELLNESS

MOVERSE

Cuando se trata del estrés, el ejercicio podría ser el remedio más recomendado por los doctores. Podría estar pensando, “¿Cómo podemos hacer ejercicio ahora?” Hay muchas maneras gratuitas y divertidas de aumentar el bombeo de su corazón en casa para aliviar el estrés.

AL CUIDAR DE SUS HIJOS

Sean creativos en casa.

Hagan carreras de obstáculos en su casa o jardín. Salten la cuerda. Jueguen a *Pato, pato, ganso* o *Simón dice*. Construyan una fortaleza juntos. Anime a sus hijos a inventar sus propios juegos. Vayan a un lote de estacionamiento vacío cercano y deje que sus hijos monten en bicicleta o patineta escúter. Organicen carreras competitivas. Jueguen a La traes.

Aprovechen los videos en línea.

Existen muchos videos con sesiones e ideas de ejercicios para niños. Busque “videos de ejercicio para niños” en internet para encontrar uno que les guste a sus hijos. Simplemente hacer estiramientos, saltos de tijera, o lagartijas son excelentes maneras de poner el cuerpo en marcha.

Salgan de la casa.

Sí debemos distanciarnos de otras personas la mayor parte del tiempo, pero salir al aire libre una vez al día está bien y es recomendable. Salgan a caminar por su vecindario o monten en bicicleta.

Hagan una fiesta de baile.

Bailar es un ejercicio fácil y divertido. Hagan un baile “congelado” donde todos bailan a su música favorita hasta que el “DJ” pare la música. El último en dejar de bailar (congelarse) tiene que pasar a ser el DJ.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN

¡No se olvide de mantenerse activo/a usted también! Durante este tiempo se ofrecen muchas clases de ejercicio en línea para adultos. Vea los videos de YMCA360 y muchos gimnasios locales. O ponga su canción favorita y ¡baile como si nadie le viera!

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

CENTER for YOUTH WELLNESS

PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA

Los ejercicios de atención plena (*mindfulness* en inglés) pueden ayudarle a bajar su nivel de estrés. Las prácticas de atención plena pueden ayudarle a usted y a sus hijos a sobrellevar el estrés.

AL CUIDAR DE SUS HIJOS

Respirar profundamente.

La respiración profunda puede calmar el latido de su corazón y reducir su ansiedad y estrés en el momento. Pida que su hijo se siente o se acueste y que ponga una mano sobre su estómago y la otra sobre su pecho. Dígale que inhale por la nariz, sintiendo cómo su abdomen se eleva con la inhalación, y luego que exhale por la boca notando cómo su abdomen se desinfla. Hágalo divertido inventando que su hijo/a apaga todas las velas en un pastel de cumpleaños con un soplo largo, o póngale un animal de peluche sobre su estómago para que vea cómo el muñeco sube y baja con su respiración profunda.

Use la técnica de "5, 4, 3, 2, 1".

Usted y sus hijos pueden hacer esta actividad tranquilizante juntos. Anime a sus hijos a encontrar 5 cosas que ven ("Veo la computadora"), 4 cosas que sienten ("Siento la almohada donde estoy sentado"), 3 sonidos que oyen ("Oigo la televisión"), 2 cosas que huelen ("Huelo pizza en el horno") y 1 sabor que notan ("Noto el sabor de pasta de dientes").

Practique el agradecimiento.

Sentirse agradecido es especialmente importante durante tiempos estresantes. Pida que sus hijos piensen en algo que les haga sentirse agradecidos. Que cada miembro de la familia comparta lo que les hace sentir agradecido al cenar juntos o a la hora de dormir.

Use los videos o programas en internet sobre la atención plena.

Existen muchos videos gratuitos y meditaciones guiadas sobre la atención plena para niños en YouTube. También hay apps como Waking Up o Headspace. Ponga una alarma con el sonido suave de una campanada en su teléfono celular. Cuando suene la campanada, tómese un momento para detenerse, respirar y relajarse.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN

Todas las actividades de atención plena también son útiles para los adultos. Durante el transcurso de su día, escoja una de estas actividades para ayudarse a respirar y relajarse. Mantenga un diario de agradecimiento. Use apps de meditación como *Headspace* o *Calm*. Tómese un descanso para tener un momento breve para usted y respire profundamente.

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

Para más recursos e ideas, visite www.centerforyouthwellness.org

CENTER for YOUTH WELLNESS

PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA

Estar en la naturaleza, o incluso mirar la naturaleza, reduce el estrés y el miedo. Aun cuando no podemos pasar tanto tiempo al aire libre como nos gustaría, hay muchas maneras creativas de disfrutar de la naturaleza estando en casa.

AL CUIDAR DE SUS HIJOS

Busque la naturaleza en línea.

Muchos zoológicos y acuarios cuentan con cámaras de video cameras que nos permiten observar a los animales desde casa. Haga una búsqueda en Google de "cámaras de animales en vivo" o "*live cam animals*" para encontrar animales que les gusten a sus hijos. Busque videos con sus animales favoritos. También hay muchos programas bonitos sobre la naturaleza como *Planet Earth*, *Our Planet* o *Oceans*. Escuche sonidos naturales como las olas del mar o el cantar de los pájaros.

Conéctese con la naturaleza cercana a usted.

No es necesario ir muy lejos para encontrar la naturaleza—frecuentemente la tenemos frente a nosotros. Pida que sus hijos busquen cosas nuevas sobre la naturaleza cerca de casa. Miren por la ventana y observen algo nuevo. Exploren el jardín de su casa buscando insectos o flores nuevas. Hagan trabajos de jardinería.

Traiga la naturaleza dentro de la casa.

Usted puede cultivar plantas dentro de su casa también. Siembre semillas de frijol o de girasol en una taza de plástico o cartón de yogur lleno de tierra. Esta es una excelente manera para que sus hijos hagan un experimento de ciencias; deles la responsabilidad de regar sus propias plantas. Busque en Google "plantar semillas con niños" o "*grow a plant with kids*" para ver algunas ideas.

Hagan una búsqueda de tesoros.

Al caminar con sus hijos por su vecindario, pida que busquen cosas como insectos, puertas rojas o animales en las ventanas.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN

Pasar tiempo fuera de casa y respirar el aire libre es muy importante para usted también. Abra la ventana y respire aire fresco. Tómese un momento para cruzar el umbral de su casa, aunque no vaya a ninguna parte. Si es posible, camine alrededor de la cuadra a solas para poder conectarse con la naturaleza y con lo que vea a su alrededor.

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

Para más recursos e ideas, visite www.centerforyouthwellness.org

MANTÉNGANSE SALUDABLES Y SANOS

Preparado por Public Profit para el Center for Youth Wellness. Copyright © 2020 Center for Youth Wellness.

Para más recursos e ideas, visite www.centerforyouthwellness.org