

Consejos para Las Familias en la Época del COVID-19

Repentinamente, el mundo ha cambiado. Estamos trabajando, asociándonos, educando y conectándonos con nuestros amigos diferentemente y puede que sea por mucho tiempo. Aquí hay [algunas cosas que podemos hacer](#) para asegurarnos de que estamos cuidando a nuestra familia mientras nos cuidamos nosotros al mismo tiempo. Las fundaciones para ayudar a los niños **humanos** durante estos tiempos de estrés son:

- Relaciones confiables
- Rutinas predecibles
- Decisiones limitadas
- Seguridad emocional y física
- Estrategias para manejar las emociones

Algunos Consejos para los Padres y Abuelos:

- Tengan una junta familiar- los niños necesitan una oportunidad para hacer preguntas, hablar de sus sentimientos y tener una idea de que esperar en el futuro. Hágalos saber que espera que sigan aprendiendo durante este tiempo.
- Establezca una predecible (pero no rígida) rutina de lunes-viernes para usted y sus hijos. Deje que los niños ayuden a crear esta rutina para que tengan un sentido de control sobre su día.
- Rutinas de dormir – los niños necesitan entre 10 a 13 horas de dormir cada noche de acuerdo con [American Academy of Pediatrics](#). (Academia Americana de Pediatras). Adultos necesitan 8+ horas. Tengan un horario regular de dormir y despertar y mantenga las tabletas y los celulares fuera de las habitaciones por la noche.
- Rutina de la mañana –¡Vistámonos, hagamos nuestra cama, y cepillemos nuestros dientes!
- Recreo- Incluya varias veces el jugar o hacer ejercicio de 15 a 30 minutos durante el día. Salga afuera a caminar, lanzar un frisbee o pelota, prenda la música y baile o dele un vistazo a los muchos recursos de ejercicio que se ofrecen en YouTube. Salir afuera con el distanciamiento social en mente levantara el ánimo de todos.
- Tiempo de Aprendizaje:
 - Lea con y a sus hijos. Hable sobre lo que está leyendo. Haga algunas [preguntas de pensamiento crítico](#) y asegúrese que los niños tengan evidencia para apoyar su pensamiento.
 - Juegue juegos de sumar y multiplicar con [una baraja de cartas o dados](#)

- Escriba tarjetas o cartas a familiares, amigos, o hasta a las personas mayores en su vecindario
- [Limite el uso de tiempo en la pantalla](#)- para aquellas familias con acceso confiable a la tecnología, tienen recursos increíbles a su alcance pero al limitar el uso de pantalla también es una buena idea.
- Diarios – Estamos en un nuevo momento en la historia. Anime a todos a escribir sobre su día, sus maravillas, temores y sus ideas creativas para resolver los retos de día en día que puedan tener.
- Tranquilidad física – sus niños (también los adolescentes) necesitaran tranquilidad física más que nunca. Practique buena higiene, mientras todavía abraza y juega con sus hijos.
- Limite el acceso de sus hijos (y el de usted) a las Noticias. Todos los noticieros están compitiendo por su atención con cobertura aterradora y a veces sensacionalista. Las imágenes visuales que ven los niños se quedaran en su memoria y puede ser inquietante. Use recursos en línea confiables y considere revisar las noticias una vez por la mañana y otra vez por la noche para ver si hay actualizaciones.
- Por último, trate de crear un tiempo a solas para todos en el hogar. Aunque nos amamos mucho, todos necesitamos nuestro propio espacio para mantener nuestra salud mental. Reserve un periodo de tiempo de silencio cada día para todos para que descansen.

Community Resources

211 Sacramento - A 24 hrs./7 day a week connection with all services in Sacramento County (multiple languages available)

Access Mental Health - (916) 875-1055

Sacramento Crisis Nursery - (916) 679-3600

Local Food Bank Distributions - www.sacramentofoodbank.org

Strategies for handling sibling conflict - <https://childmind.org/article/when-siblings-wont-stop-fighting/>