



Además de mantener la seguridad física de los niños durante la pandemia, también es importante cuidar de la salud emocional. La amenaza del COVID-19, el distanciamiento social a largo plazo y la interrupción prolongada de la rutina escolar pueden generar un estrés significativo y afectar el bienestar mental de los niños.

PROMOVER LA FORTALEZA EN LOS NIÑOS

La adaptación saludable y la capacidad de los niños de recuperarse ante una crisis implica los siguientes apoyos clave por parte de sus familias:

**¡ESCALANDO
AL
BIENESTAR!**



GENERAR UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL:

proporcionar un entorno seguro y favorable al contar con rutinas previsibles, ofrecer oportunidades para elegir y brindar una sensación de control, contar con expectativas claras y coherentes, y elogiar los comportamientos positivos.

PROMOVER LA REGULACIÓN EMOCIONAL:

enseñar y brindar oportunidades para poner en práctica las capacidades de autorregulación. Esto incluye poder identificar sus sentimientos, manejar sus emociones y usar estrategias para calmarse a sí mismos. También es importante que los padres demuestren su propia autorregulación como respuesta ante el estrés.

FORTALECER RELACIONES:

ofrecer oportunidades para pasar tiempo divertido en familia y conectarse con los demás. Durante un período de distanciamiento social, las relaciones de apoyo y confianza pueden ser sanadoras y contrarrestar el efecto del estrés.

¿Cómo afirmo los sentimientos de mi hijo y le enseño habilidades saludables de adaptación?

¿Cómo priorizo y pongo en práctica el cuidado personal habitual?

¿Cuáles son las maneras en las que puedo comunicarme con los demás cuando necesito ayuda? ¿Sé cómo encontrar servicios de salud telemental?

¿Cómo prevengo comportamientos difíciles y respondo de manera positiva ante ellos?

¿Estoy generando oportunidades para jugar y mantener el contacto con los demás?

PREGUNTAS ESENCIALES PARA PADRES

¿Cuáles son algunos de los signos que indican que mi hijo tiene problemas para adaptarse?

CUIDADO PERSONAL

A fin de promover la resiliencia en sus hijos, usted debe mantenerse física y emocionalmente saludable. Incluso es muy importante que durante épocas difíciles realice actividades y hábitos diarios que mejoren su bienestar general y reduzcan el estrés. Lo que nutre a cada persona puede variar, pero es importante tener en cuenta diferentes áreas que incluyan el ámbito físico, emocional, intelectual y espiritual. Priorice y demuestre rutinas habituales para cuidarse a sí mismo.



PANEL DE CONTROL DE BIENESTAR PARA PADRES

RECURSOS PARA APOYAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES

- [Cómo ayudar a los niños a lidiar con los cambios provocados por la COVID-19](#)
- [7 maneras de apoyar a niños y adolescentes durante la pandemia del coronavirus](#)
- [Actividades para aprender en casa](#)
- [Como hablar con los niños acerca de la enfermedad del coronavirus 2019](#)
- [Consejos para ayudar a su hijo durante la pandemia](#)
- [COVID-19: Consejos para padres](#)
- [Apoyando a Nuestros Estudiantes en Casa \(Grabación de Webinar\)](#)

RECURSOS PARA PADRES

- [Recursos para Familias Apoyando a sus Hijos a Aprender en Dos Idiomas \(múltiples lenguajes\)](#)
- [Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [COVID-19 Recursos](#)
- [El autocuidado en los tiempos del coronavirus](#)
- [Enfrentar el COVID-19: recursos para padres](#)
- [NAMI COVID-19: información y recursos](#)
- [Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa](#)
- [Conozca sus Derechos durante la Pandemia durante la Pandemia](#)
- [Cómo sobrellevar el estrés](#)

RECURSOS PARA CRISIS

- [Center for Childhood Resilience: Recursos en español](#)
- [Recursos de coronavirus para la comunidad inmigrante en Virginia](#)
- [Salud mental durante COVID-19: Fortaleciéndonos en tiempos de incertidumbre](#)