

# COVIDtunities

## LECCIONES APRENDIDAS A TRAVÉS DEL COVID-19 SOBRE LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



En lugar de centrarnos en lo que los niños han perdido como resultado de la pandemia, ayudemos a replantear cómo pensamos en el futuro a partir de aquí.

Podemos:

- Replantear “volver atrás” como “**Volver al Futuro**”
- Replantear “ponerse al día” como “**Aprendizaje Renovado**”
- Replantear “educación perdida” como “**Pausar y Continuar**” considerando lo que hemos obtenido de la experiencia
- Replantear “déficit” como “**Aprender a lidiar con lo inesperado**”. Tal vez hemos sido capaces de fomentar la resiliencia y beneficiarnos de las lecciones de vida durante este tiempo.

## MANERAS DE AYUDAR A SU HIJO Y A USTED:

### ENCUENTRE LA DIVERSIÓN:

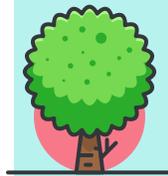
Este Presente

Use rutinas que ayuden a los niños a sentirse seguros y con actividades regulares con oportunidades de aprendizaje.



### SALIR:

Haga algo de ejercicio. Aproveche el buen tiempo para planificar la diversión al aire libre y añadir actividades físicas.



### RECARGAR Y RECONECTAR:

Tómese un descanso. Practique el cuidado personal. Reúnase con amigos y familiares.



### RECONSIDERAR LAS PRIORIDADES:

Reservar tiempo para leer, y hablar con los hijos acerca de sus sentimientos y experiencias..



¡Nuestro enfoque debe estar en el bienestar de los niños, ayudándolos a sentirse seguros y tranquilos!

Los niños y los adultos crecerán de la adversidad de maneras que se harán evidentes con el tiempo.

# Actividades Familiares

## ALGUNOS CONSEJOS PARA LA FAMILIA PARA COVID-19 Y MÁS ALLÁ



RECUERDE QUE CUANDO USTED ESTA TRANQUILO,  
AYUDA A SU HIJO A ESTAR TRANQUILO.

### SALIR:



- Caminatas por la naturaleza con los niños. (hable sobre lo que ve, pájaros, árboles.)
- Ir a la playa (nadar, construir castillos de arena, recoger conchas marinas)
- Ir al parque,
- Montar en bicicleta, hacer carreras de relevo.
- Ejercitar los músculos - esto ayuda al cuerpo del niño a sentirse "tranquilo".
- Búsqueda de tesoros.

### ENCUENTRA LA DIVERSIÓN:



- Mantenga las rutinas-la hora de acostarse, la hora de comer etc., nos sentimos seguros cuando sabemos lo que esta sucediendo.
- Cocinar en familia.
- Construir un jardín juntos.
- Tener noches de juego (juegos de mesa, cartas, juegos de adivinanzas.)
- Tener una noche de cine.
- Tener una fiesta
- Estar presente en el momento.

### RECARGA Y RECONECTA:

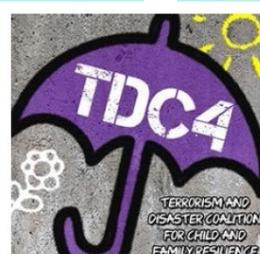


- Mantener hábitos alimenticios y de sueño saludables.
- Meditar.
- Ejercicio (caminar, correr, yoga.)
- Tomar descansos a través del día.
- Escoger un hobby (pintar, tejer, tomar fotos.)
- Reunirse con familiares y amigos que has extrañado.

### RECONSIDERE LAS PRIORIDADES:



- Priorizar el tiempo en familia.
- Reserve tiempo para leer con su hijo.
- Escuche a su hijo, déjelo hablar sobre sus experiencias.
- Ayude a los niños a aprender a través del juego (hágalo divertido).
- Haga que los niños ayuden con las tareas domesticas, poner la mesa, doblar la ropa.
- Trate de no preocuparse por lo académico, los maestros trabajaran con ellos al nivel que ellos estén.



Northeast Regional Terrorism  
and Disaster Coalition