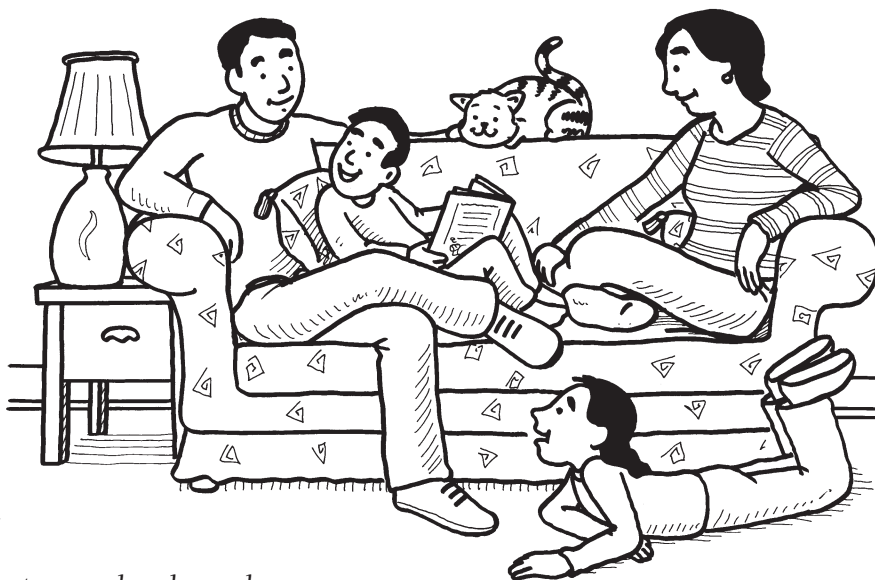


COVID-19 EDICIÓN ESPECIAL:

Apoyo para padres e hijos

El mundo de sus hijos ha cambiado dramáticamente en sólo unas cuantas semanas. Están en casa y no van a la escuela, echan de menos a sus amigos y sus actividades, se preocupan por lo que ven en las noticias y no están seguros de cuándo volverá la vida a la normalidad.

Como padres, quizá se sientan abrumados y no tengan claro lo que hay que hacer. Usen esta guía como punto de partida para apoyar a sus hijos anímica y académicamente durante la pandemia del coronavirus.



Nota editorial: Las directrices cambian rápidamente. Sigán todas las leyes locales, estatales y federales y las recomendaciones sobre la distancia social y otras prácticas cuando usen estas ideas.

Promuevan el bienestar

Es probable que sus hijos sientan emociones contradictorias. Seguramente se alegran de estar en casa con ustedes, pero se aburren porque no pueden salir ni invitar a nadie. He aquí formas de que la vida sea lo más normal posible.

Encuentren lo positivo. Busquen momentos felices cada día. Por ejemplo, si ahora usted no se desplaza al trabajo, antes de empezar a trabajar tiene tiempo de acurrucarse un rato y leer con su hijo. O tal vez suspendieron un cumpleaños familiar, pero ahora hasta la gente que vive lejos puede celebrarlo con ustedes ... por videoconferencia.

Mantengan la actividad física. Salgan a correr o a montar en bici y jueguen en el jardín. Pónganse ropas cómodas y reúnanse frente al televisor o el computador para una clase gratis de gimnasia. Prueben con sitios como [youtube.com/user/CosmicKidsYoga](https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga) o [lesmills.com/us/workouts/youth-training/](https://www.lesmills.com/us/workouts/youth-training/). Puede que las clases de baile o de artes marciales de su hija se sigan dando en la red.

Anímelos a jugar. Los niños necesitan jugar mucho tiempo y esto es especialmente cierto en circunstancias difíciles. Saquen viejos juguetes con los que no hayan jugado recientemente. ¡Será como recibir juguetes nuevos! También pueden convertir objetos de uso doméstico en juguetes. Una caja de cartón podría convertirse en la cueva de un oso, un autobús escolar o un estudio de arte (pueden



colorear el interior con crayones o marcadores). Una manta puede ser una capa, una tienda de campaña o una isla.

Disfruten del aire libre. Está demostrado que pasar tiempo en la naturaleza alivia el estrés.

Den paseos en familia y observen animales, árboles y flores por el camino. Planten un jardín. Miren las estrellas por la noche y los pájaros durante el día. Vayan de merienda al patio o al balcón.



Hagan algo por los demás. Cuando piensen en los demás, sus hijos tendrán menos tiempo para pensar en su propia situación. Podrían hacer tarjetas para gente que trabaja para ayudarnos a todos como enfermeras, médicos y paramédicos. También podrían dibujar con tiza y dejar en la entrada de su casa mensajes de ánimo para los conductores de los camiones de reparto y los carteros.

Gestionen el tiempo en familia. Estar juntos las 24 horas del día y no poder salir de casa puede causar tensión entre los miembros de la familia. Anime a los hermanos a que jueguen por separado cuando se cansen de estar juntos. Es también sano que los padres tengan tiempo para sí mismos, así que relájense con una taza de café antes de que sus hijos se despierten, o planeen citas en casa por la noche con su pareja.

continúa

Reduzcan la ansiedad

Es normal que los niños—y los mayores—sientan estrés cuando cambian sus horarios o la vida es imprevisible. Tengan en cuenta estos consejos para que sus hijos lo superen.

Denles seguridad. Tener algo de control sobre una situación puede limitar la ansiedad. Comenten con sus hijos lo que su familia hace para protegerse y para ayudar a los demás a protegerse.



Algunos ejemplos son lavarse las manos con frecuencia, no salir de casa y guardar la distancia de seguridad (estar por lo menos a seis pies de distancia de quienes no vivan con ustedes).

Sigan sus costumbres diarias. Respeten el horario habitual de su hija para acostarse y levantarse. Anímenla también a que se vista con ropa normal. Si dice que quiere que-

darse en pijama, dediquen un día especial a la semana para el pijama. Ponerse ropa de día los demás días de la semana reforzará la impresión de normalidad. Y planeen un horario regular de comidas en lugar de que todos picoteen a lo largo del día.

Limiten el acceso a las noticias. Es importante informarse, pero la cobertura de las noticias puede producir ansiedad en los niños. Apaguen las noticias y establezcan horas precisas cada día para informarse de las novedades. Si tienen un hijo pequeño, podrían conectarse sólo después de que se haya acostado.

¡Sigan leyendo!

La lectura diaria es una de las mejores maneras de que sus hijos mantengan sus destrezas en todas sus materias. Pongan a prueba estas ideas:

- Dediquen tiempo cada día a leer con su hijo. Lean un ejemplar favorito de su colección personal o descárguense un libro electrónico de la biblioteca pública. Anímenlo a que elija libros variados de ficción, prosa informativa, poesía, biografías, manuales y mucho más. Es bueno que elija libros que puede leer solo así como otros más complejos para que usted se los lea en voz alta.

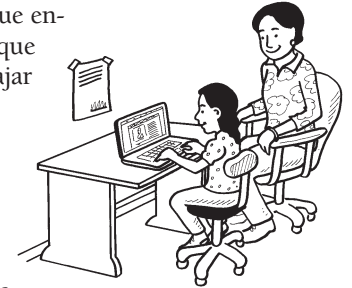


- Vean juntos las lecturas en la red que hacen autores, maestros y bibliotecarios. (Prueben con storylineonline.net o busquen en YouTube “lecturas en voz alta”.) Luego sugieranle a su hija que haga sus propios videos con cuentos, sin olvidarse de usar decorados o títeres.

Aprender y trabajar desde casa

Cuando sus hijos hacen el trabajo escolar en casa, quizá se pregunten ustedes cuál es su papel, especialmente si también ustedes están trabajando desde casa. Recuerden que los maestros no se esperan que ustedes den clase a sus hijos, pero sí que ofrezcan apoyo y ánimo, igual que cuando hacen los deberes normalmente. He aquí cómo.

Prepárense. Díganle a su hija que encuentre un “espacio de oficina” y que reúna materiales. Tendrá que trabajar en un lugar sin ruidos de fondo y donde no les moleste si también ustedes están trabajando. Si está participando en clases en la red, cerciórense de que se conecta a tiempo, unos cuantos minutos antes es ideal por si hubiera alguna dificultad. Debería cerrar las ventanas y pestañas de su navegador y guardar los aparatos que no use para la escuela.



Establezcan horas de oficina. Ayuden a su hijo a que se haga un horario que incluya horas para clase y para trabajo independiente. Si ustedes trabajan desde casa, díganle cuál es su horario. Descansen para el almuerzo y la merienda a fin de que puedan comer juntos. *Idea divertida:* Pídanle a su hijo que haga y que decore carteles con el horario de oficina para cada uno de ustedes. Se enorgullecerá de sus carteles y prestará más atención al “horario establecido”.

Ofrezcan ayuda. Procuren estar disponibles por si su hija se atasca con su trabajo. Si necesita ayuda durante sus horas de oficina, podría escribirles una nota. Luego ayúdenla cuando puedan tomarse unos minutos. *Consejo:* Muestran interés preguntándole lo que está aprendiendo y echando un vistazo a su trabajo.

Permanezcan en contacto

Combatan el aislamiento social mientras guardan la distancia social. Usen estas sugerencias para estar en contacto con su familia y sus amistades usando Skype, FaceTime o cualquier otra plataforma de videoconferencia.

Pasen tiempo con sus familiares. Inviten a los abuelos, tíos, tías y primos a participar en una noche de juegos en familia. Es divertido y ayuda a reducir la soledad, especialmente la de la gente que vive sola. Jueguen a las charadas, Pictionary o a “adivina la canción”.

Visiten a los amigos. Animen a sus hijos a que planeen reuniones en la red. ¡Les dará gusto encontrarse con sus compañeros en tiempo real! Podrían dar un concierto cantando o tocando instrumentos. También podrían inventar coreografías. Otra idea es hacer una fiesta de manualidades: pueden conversar mientras hacen manualidades (bisutería, punto) y comparten unos con otros sus avances.

Home & School CONNECTION®

COVID-19 EDICIÓN ESPECIAL:

Apoyo para padres y niños pequeños

El mundo de sus hijos ha cambiado dramáticamente en sólo unas cuantas semanas. Están en casa y no van a la escuela, echan de menos a sus amigos y a sus maestros y están perplejos porque no pueden visitar a sus familiares o ir al parque.

Como padres, ustedes quizá se sientan abrumados y no tengan claro lo que hay que hacer. Usen esta guía como punto de partida para apoyar a sus hijos durante la crisis del coronavirus.



Nota editorial: Las directrices cambian rápidamente. Sigam todas las leyes locales, estatales y federales y las recomendaciones sobre la distancia social y otras prácticas cuando usen estas ideas.

Promuevan el bienestar

Es probable que su hija sienta emociones contradictorias. Seguramente se alegre de estar en casa con ustedes, pero también se aburre porque no puede ir a ningún sitio. He aquí maneras de mantener cierto asomo de normalidad.

Encuentren lo positivo. Busquen momentos felices cada día. Por ejemplo, si ahora ustedes no se desplazan al trabajo tienen tiempo antes de empezar a trabajar de acurrucarse un rato y leer con su hija. O tal vez suspendieron un cumpleaños, pero ahora hasta la gente que vive lejos puede celebrar con ustedes ... por videoconferencia.

Fomenten el juego. Los niños necesitan jugar mucho tiempo, especialmente en tiempos difíciles. Saquen viejos juguetes con los que su hijo no ha jugado recientemente. ¡Será como recibir juguetes nuevos! También puede convertir objetos de uso doméstico en juguetes. Una caja de cartón grande podría ser una estación espacial o un estudio de arte (puede colorear el interior con crayones o marcadores). Una manta podría convertirse en una capa o un estanque.



Mantengan la actividad física. Jueguen

al pilla pilla o correeten con un balón de fútbol. Sugieranle también a su hija que cree un circuito de obstáculos en el patio. Podría colocar cosas que usen al aire libre como fideos de piscina, cuerdas para saltar, aros hula y toallas viejas, y luego guiar a toda la familia por el circuito.



Hagan algo por los demás.

Si piensa en los demás, su hijo tiene menos tiempo para pensar en su propia situación. Podría hacer tarjetas para los que trabajan duro para ayudarnos, como enfermeras y paramédicos. También podría usar tiza para hacer dibujos y dejar notas de agradecimiento en la entrada a su casa para los conductores de los camiones de reparto y los carteros.

Disfruten del aire libre. Está demostrado que pasar tiempo en la naturaleza alivia el estrés. Planten un jardín. Observen las estrellas por la noche y los pájaros durante el día. Desayunen, almuercen o cenem en el jardín o en el balcón ¡e inviten a sus animales de peluche a que se unan a ustedes!

continúa

Actividades para aprender en casa

Los maestros no se esperan que ustedes den clase a sus hijos, pero sí que contribuyan a que ellos sigan aprendiendo. Animen a sus hijos a que participen en cualquier actividad en la red que organice la escuela, como la hora del corro virtual o la clase de gimnasia. Además, aprovechen estas ideas durante su tiempo libre o cuando ustedes hagan sus propios trabajos.

Hora del cuento. Lean a su hija cada día. Elijan un libro que les guste de su colección personal y descarguen libros electrónicos de la biblioteca. Cuando ustedes estén ocupados, su hija puede escuchar las lecturas que autores, maestros y bibliotecarios hacen en *storylineonline.net* o en YouTube.

Matemática en la cocina. Pídanle a su hijo que haga “inventario”. Puede organizar las cosas de la despensa por grupo de alimentos, como proteínas (atún en lata, legumbres) o frutas y verduras (pasas, salsa de tomate). Luego sugieranle que haga una gráfica alineando los paquetes en filas y columnas parejas. Cuenten los alimentos de cada grupo. ¿Qué grupo tiene más? ¿Y menos?

Paseos por la naturaleza. Salgan al aire libre para que su hija observe árboles, flores y animales. Llévense una libreta para dibujar y rotular los dibujos y una bolsa para recoger del suelo piedras, bellotas y otros objetos naturales. En casa podría crear un “museo de ciencias” para exhibir sus dibujos y sus objetos y “guiarlos” a ustedes cuando no trabajen.

Estudio del escritor. Ayuden a su hijo a que organice un lugar especial para dibujar y escribir, cerca quizá de donde ustedes trabajen. Podría decorar recipientes para guardar utensilios (lápices, crayones, marcadores, bolígrafos) y cosas en las que escribir (papel, papelitos adhesivos, bolsas de papel, fichas de cartulina).



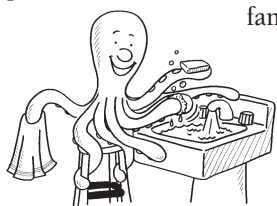
Laboratorio de ciencias. Animen a su hija a que realice experimentos. Podría vaticinar qué objetos de uso doméstico se hunden o flotan en el fregadero de la cocina y, luego, poner a prueba sus predicciones. O bien díganle que vaticine qué objetos son magnéticos y que use un imán de la nevera para ver si acertó.

Idea: Denle a su hijo un mazo de fichas de cartulina. En cada una puede ilustrar una actividad silenciosa que puede hacer durante el horario de trabajo de ustedes. Podría dibujar un libro en una ficha, una lata de plastilina en otra y un rompecabezas en la tercera. Luego puede elegir fichas de una en una y hacer esa actividad. ¡No se olviden de que les enseñen a ustedes su trabajo!

Reduzcan la ansiedad

Es normal que los niños—y los mayores—sientan estrés cuando cambian sus horarios o la vida es imprevisible. Tengan en cuenta estos consejos para que sus pequeños lo superen.

Denles seguridad. Tener algo de control sobre una situación puede limitar la ansiedad. Hablen con su hijo sobre lo que su familia hace para protegerse y para ayudar a los demás a protegerse. Algunos ejemplos son lavarse las manos con frecuencia, no salir de casa y guardar la distancia de seguridad (estar por lo menos a seis pies de distancia de quienes no vivan con ustedes).



Sigan sus costumbres diarias. Procuren que su hija se acueste y se levante a la hora habitual. Anímenla también a que se vista con ropa normal. Si dice que quiere quedarse en pijama, dediquen un día especial a la semana para el pijama. Ponerse ropa de día los demás días de la semana reforzará la impresión de normalidad. Y planeen un horario regular de comidas en lugar de que todos picoteen a lo largo del día.

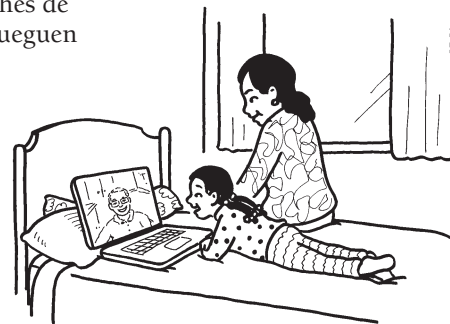
Apaguen las noticias. Es importante informarse, pero las noticias pueden producir ansiedad en su hijo. Usen un lenguaje que él entienda para explicar la situación. *Ejemplo:* “Hay mucha gente enferma ahora. No salimos de casa para estar sanos y para contribuir a que no se propaguen los gérmenes”.

“Vean” a sus amigos y familiares

Ayuden a sus hijos a sentirse cerca de las personas que son importantes para su familia. Pongan a prueba estas sugerencias para estar en contacto por Skype, FaceTime o cualquier otra plataforma de videoconferencia.

Jugar con los amigos. Ayude a su hija a hallar formas de “reunirse” con sus compañeros de clase. Podrían dar un concierto virtual cantando sus canciones favoritas o tocando instrumentos hechos en casa. También podrían hacer trucos de magia, celebrar un concurso de talentos de mascotas o contar chistes.

Pasar tiempo con los familiares. Hagan videollamadas con abuelos, tíos, tías y primos. Animen a su hijo a que les pregunte qué tal les va y a que les hable del día de su familia. Incluso podrían tener noches de juegos virtuales. Jueguen a Mama, ¿puedo? (o Abuelita, ¿puedo?), a Simón dice, Veo veo, y Luz roja, luz verde.



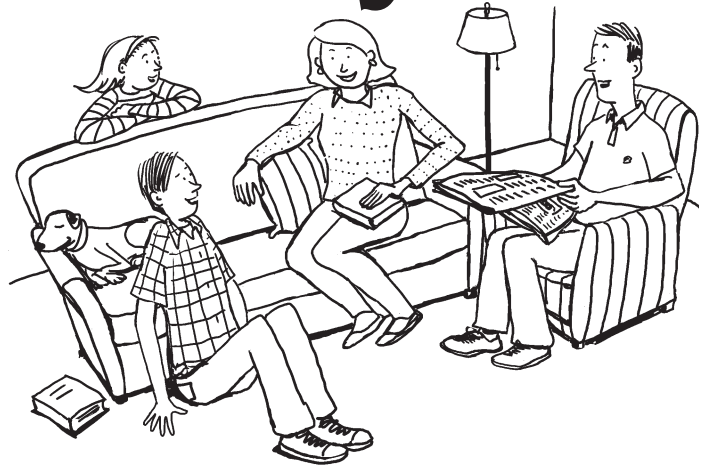
Early Years

COVID-19 EDICIÓN ESPECIAL:

Apoyo para padres y adolescentes

El mundo de sus hijos ha cambiado dramáticamente en sólo unas cuantas semanas. Están en casa y no van a la escuela, echan de menos a sus amigos y sus actividades, se preocupan por lo que ven en las noticias y no están seguros de cuándo volverá la vida a la normalidad.

Como padres, quizá se sientan abrumados y no tienen claro lo que hay que hacer. Usen esta guía como punto de partida para apoyar a sus hijos anímicamente y académicamente durante la pandemia del coronavirus.

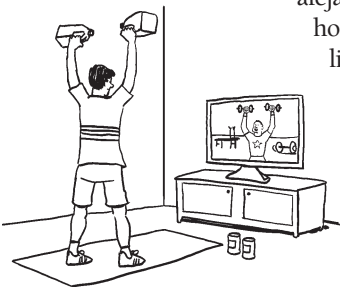


Nota editorial: Las directrices cambian rápidamente. Siguen todas las leyes locales, estatales y federales y las recomendaciones sobre la distancia social y otras prácticas cuando usen estas ideas.

Mantengan la impresión de normalidad

Ajustarse a la “nueva normalidad” será más fácil si ustedes y sus hijos planean por adelantado. Tengan en cuenta estos consejos.

Respeten los hábitos establecidos. Díganle a su hijo que se acueste y se levante a la hora habitual, Anímelo a que se vista con ropa normal: pasar todo el día en pijama hará que se sienta más alejado de la “vida real”. Tengan un horario regular de comidas en familia, en lugar de permitir que todos picoteen todo el día.



Hagan actividad física.

Salgan a correr o a montar en bici y jueguen en el jardín. Siguen clases de gimnasia en la red, por ejemplo barra, acondicionamiento o tai chi con la Y

(ymca360.org). Muchos gimnasios están ofreciendo videos de ejercicios tanto para miembros como para no miembros. Y los entrenadores de las celebridades y los instructores de fitness transmiten sesiones de ejercicios por las redes sociales.

Conviertan eventos reales en eventos virtuales. Los adolescentes pueden lamentar perderse hitos cancelados como prom o las ceremonias de graduación. Aunque los eventos en la red no serán lo mismo, quizá les consuelen en alguna medida. Anime a su hija a que se vista y celebre un baile virtual con sus amistades. Si recibe su diploma por correo, decoren su hogar, cocinen una comida especial y hagan una videoconferencia para que pueda

caminar por el “escenario” mientras su familia y sus amistades aplauden.

Dedíquense a sus aficiones. Las actividades familiares contribuyen a sentir que la vida sigue. Si sus hijos son aficionados a los deportes, anímenlos a que vean deportes clásicos en TV y practiquen el fútbol en el patio. Los jóvenes artistas pueden buscar tutoriales de dibujo en la red pues tienen mucho tiempo para dibujar. Si sus hijos toman clases de música, entérense de si sus profesores pueden continuar las clases en la red.



¡Quédate en casa!

¿Se quejan sus hijos por la cuarentena? Los niños creen que no enfermarán o que si lo hacen no será grave. O tal vez piensen que no pasa nada por reunirse en un estacionamiento o jugar al baloncesto. He aquí cómo hacer frente a esta actitud:

- Cerciórense de que su hija entienda que ella puede propagar el coronavirus aunque no muestre síntomas. Explíquenle que cada persona es responsable de proteger a los demás, especialmente a los que son más vulnerables. Esto incluye a los mayores (¡sugíerale que piense en sus abuelos!) y a personas con condiciones médicas crónicas.
- Si su hijo les suplica que le dejen salir con sus amigos, pregúntenle cómo se sentiría si trajera el virus a casa y toda la familia enfermara. Díganle que eso es lo que podría ocurrir si está con un compañero que tiene coronavirus pero aún no lo sabe.

continúa

Gestionen el estrés

Es probable que su hija sienta nerviosismo por la pandemia, pero quizá exprese sus sentimientos o los sobrelleve de manera distinta a como ustedes lo hacen. Presten atención a las señales de estrés. Por ejemplo, los niños suelen usar el humor para aliviar el estrés, tal vez contando chistes o compartiendo memes sobre la crisis. Pongan a prueba estas estrategias para ayudar a sus hijos a mantener la calma.

Tranquilicen a sus hijos

Si se tiene algo de control sobre una situación se reduce la ansiedad. Comenten con su hija lo que su familia está haciendo para protegerse al máximo y para proteger a los demás. Algunos ejemplos serían lavarse las manos, no salir de casa y mantener la distancia social (estar por lo menos a seis pies de distancia de quienes no vivan con ustedes).



Disfruten del aire libre

Pasar tiempo en la naturaleza alivia el estrés. Den paseos o caminatas en familia. Observen las estrellas o los pájaros y descárguese una aplicación gratuita para identificar las constelaciones o las especies de pájaros. Planten un jardín. Salgan al patio o al balcón para desayunar, comer o cenar.

Limiten el consumo de información

Estar informados es importante, pero el exceso de noticias puede contribuir a la ansiedad. No enciendan el televisor y establezcan horas fijas para ponerse al día. Sugieranles a sus hijos que apaguen las notificaciones del teléfono para no sufrir el bombardeo constante de titulares o tuits preocupantes.

Ayuden a los demás

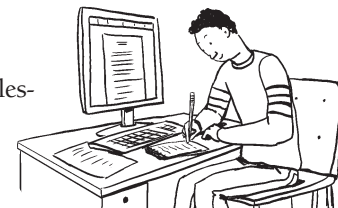
Propónganle a su hija una misión. Podría hacer tarjetas para los trabajadores de la salud u organizar una campaña con sus amigas para coser mascarillas. Otra idea es crear un Google Doc para coordinar el intercambio de cosas que pueda necesitar la gente. Los vecinos pueden consultar el documento y apuntarse para dejar en sus respectivas puertas papel higiénico, jabón, azúcar, harina y otros productos que escaseen.

Estudiar en casa

Aprender a distancia es nuevo tanto para los estudiantes como para los padres. Pongan a prueba estos consejos para que la experiencia sea un éxito.

Organícense

Es posible que sus hijos preadolescentes o adolescentes tengan que asistir a clases a distancia o comunicarse con sus profesores o compañeros usando audio o vídeo. Su hijo debería preparar un lugar sin ruido de fondo y donde no les moleste a ustedes si también están trabajando. Tal vez use un rincón de su dormitorio o de la mesa del comedor. Díganle que ponga un despertador para conectarse a tiempo: es ideal hacerlo unos minutos antes por si hubiera algún fallo técnico. También es buena idea cerrar todas las ventanas y pestañas del navegador y guardar los aparatos que no esté usando para la escuela.



Establezcan “horas de oficina”

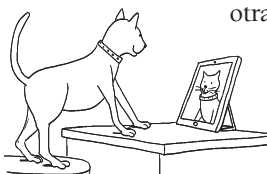
Sugieranle a su hija que escriba un horario que incluya el tiempo requerido de clase y tiempo de trabajo independiente. Indíquenle que debería fijar pausas regulares para el almuerzo, los tentempiés y la actividad física. Regulen su horario para que puedan almorzar juntos y ponerse al día.

Fomenten la integridad académica

Díganle a su hijo que continúe respetando las normas sobre integridad académica de su escuela. Explíquenle que son válidas tanto en la casa como en la escuela. De modo que si le piden que complete un paquete de ejercicios a distancia, por ejemplo, no debería compartir sus respuestas con sus amigos. O si toma un examen por internet no está permitido buscar las respuestas en Google (salvo si su profesor le indica lo contrario).

Establezcan contacto

Combatan el aislamiento social mientras guardan la distancia social. Usen estas sugerencias para pasar tiempo con la familia y las amistades usando Skype, FaceTime o cualquier otra plataforma de videoconferencia.



- **Reunirse con los amigos.** Sugieranles a sus hijos que se reúnan con regularidad con sus amigos. Podrían hacer una actividad virtual especial como una fiesta de aficiones.

Pueden hablar y compartir sus proyectos mientras cada persona hace bisutería, teje o pinta. También podrían hacer una serie de “programas de cocina”. Cada vez un amigo enseña a los demás a cocinar uno de sus platos favoritos.

- **Pasar tiempo con los familiares.** Inviten a los abuelos, tíos, tías y primos a una noche de juegos en familia. Es divertido y contribuye a reducir la soledad, especialmente si alguien vive solo. Jueguen a juegos de trivia, Pictionary, charadas o cualquier otro de sus juegos favoritos.

Middle Years • High School Years