

**Comunicado:** Anuncio de la trabajadora social de su escuela

**Abril 27**

## **4 Habilidades para la vida los padres pueden enseñar a los niños durante la pandemia de coronavirus**

Sí, los niños se están perdiendo mucho en este momento. Pero también están aprendiendo algunas lecciones de vida bastante grandes durante el bloqueo.

Por Catherine Pearson y publicado en The Huffington Post 4/23/2020

La pandemia de COVID-19 es una crisis global. Cientos de miles de personas han muerto, millones han perdido sus empleos y millones de niños no van a la escuela. Los padres, maestros y terapeutas tienen profundas preocupaciones sobre el costo que esto podría tener en niños de todas las edades ahora y en el futuro. Es difícil ver puntos brillantes.

Pero aquí hay una: los expertos en salud mental dicen que nuestros hijos podrían salir de esta crisis con algunas habilidades y herramientas para la vida bastante poderosas para superar las cosas difíciles. Eso no es para endulzar lo trágico que ha sido y será para muchas familias. Pero es un recordatorio del tipo de aprendizaje que puede surgir a través del dolor y la adversidad.

"Estamos en un momento terrible", dijo el psicólogo Ron Stolberg, profesor de la Universidad Internacional de Alliant y autor de "Enseñar a los niños a pensar", dijo a HuffPost. "Pero también es una oportunidad para que los niños aprendan que tienen una capacidad tremenda para superar la adversidad".

Aquí hay cuatro poderosas habilidades para la vida que los niños pueden quitar de la pandemia de coronavirus, y algunas estrategias bastante rápidas y simples para ayudarlos a llegar allí.

### **Lección #1: Cómo vivir con incertidumbre**

En cuestión de meses, los mundos de los niños han sido totalmente trastornados por COVID-19. No van a la escuela ni a preescolar, no ven amigos y, en muchos casos, ni siquiera pueden salir. Ninguno de los adultos en sus vidas puede darles respuestas sobre cómo o cuándo terminará todo esto, porque todo es incierto.

Pero aprender a vivir con incomodidad e incertidumbre es parte de convertirse en un adulto saludable dijo a HuffPost Nicholas Westers, psicólogo pediátrico de Children's Health y profesor asociado de UT Southwestern.

**Como puede ayudar:** En lugar de tratar de darle a su hijo una respuesta clara sobre lo que viene después, sea honesto sobre el hecho de que hay muchas cosas que no sabemos. Si tiene un niño pequeño o un niño en edad preescolar en casa, explique que los médicos están trabajando para encontrar medicamentos que nos ayuden a todos a estar saludables y que permitan que la vida vuelva a la normalidad, dijo Stolberg.

Con niños mayores, puedes ser más sincero. Pregúnteles que creen que está sucediendo en el mundo ahora mismo, luego dígales lo que sabe y lo que no sabe. Prométeme que continuarás hablando sobre lo que viene después a medida que las cosas continúen cambiando y progresando.

### **Lección #2: Como ser resistente**

Si bien hay muchas pruebas anecdóticas de que algunos niños están luchando en este momento, y eso no debe descartarse absolutamente, los expertos dicen que los niños son notablemente resistentes. Este es un buen momento para que los padres ayuden a los niños a aprovechar eso y aprecien sus propias habilidades para recuperarse.

"Creo que es importante decir que la mayoría de los niños estarán bien", dijo Westers. "Los niños y adolescentes son resistentes".

**Como puede ayudar:** "Dejen espacio para su incomodidad", instó Westers. Una forma de hacerlo es simplemente reconocer (de una manera apropiada para la edad, por supuesto) que también siente estrés o miedo. Luego "afrentamiento modelo", dijo. ¿Tu caminas? ¿Practica la respiración profunda? ¿Hablar con amigos? Invítalos a unirse a ti. Bonificación: te obligarás a hacer un poco de cuidado personal.

Reforzar las habilidades de resolución de problemas de sus hijos también puede ayudar a fomentar la resiliencia.

“Cuando hay un dilema o una pregunta, en lugar de responderla, es un buen momento para pedirles a nuestros hijos que nos digan qué están pensando”, dijo Stolberg. “Puede ser la primera vez en mucho tiempo que tenemos tiempo para sentarnos y observar realmente los procesos de pensamiento y las habilidades de resolución de problemas de nuestros hijos”.

Si su hijo le dice que está triste o solo, quizás pregunte cuál cree que es una buena estrategia de afrontamiento, en lugar de saltar inmediatamente con una sugerencia. Dales la oportunidad de pensar por su cuenta, dijo Stolberg, y de utilizarte como caja de resonancia.

### **Lección #3: Que son mucho más que escuelas y actividades extracurriculares**

“Una de las cosas realmente divertidas que estoy viendo con los niños mayores es que muchos de ellos han tenido ideas de cosas que querían aprender o para las que nunca tuvieron tiempo”, dijo Stolberg. “Nuestros adolescentes están sobreprogramados. Ya no tienen tiempo de inactividad o tiempo de juego. Ahora tienen mucho”. En las últimas semanas, ha escuchado historias de preadolescentes y adolescentes que han tomado la guitarra o que han intentado cocinar por primera vez.

No se trate de superación personal. Se trata de asegurarse de que su hijo reconozca que tiene tiempo y espacio para volver a conectarse con quienes son fuera de la escuela y sus rutinas habituales.

**Como puede ayudar:** Hable con su hijo sobre lo que le gustaría hacer más, luego prepárese para entrar en sus pasatiempos elegidos con él, incluso si eso significa jugar Fortnite, dijo Westers. Si no necesariamente tienen un montón de ideas sobre lo que les gustaría hacer, piensen en algunas cosas simples que pueden hacer juntos, como jugar un juego de mesa o preparar una comida juntos.

Luego dígales cuán felices están de pasar ese tiempo juntos y cuánto valora su conexión con ellos.

### **Lección #4: Cuán importante es su papel en la familia**

Cuando todos están ocupados corriendo hacia la puerta del trabajo o la escuela, su hijo puede perder de vista su propio papel en el hogar. Ahora es un buen momento para dejar en claro que su familia, sea cual sea la forma que tome, es un equipo, y que son una parte esencial de ella.

“Les estás enseñando que son en parte responsables de que la familia supere esto”. Dijo Stolberg.

**Como puede ayudar:** Si tienes niños pequeños en casa, pídeles que te ayuden a barrer o limpiar juguetes u otras tareas simples. Puede que tenga que rehacerlo, pero esta sentando un precedente. Son parte del equipo. Si tienes hijos mayores, ahora es un buen momento para darles más responsabilidad en la casa de lo que podrías tener. Permítales configurar sus propios despertadores. Dales la oportunidad de hacer sus propias comidas. Asegúrate de que estén sacando la basura o limpiando la casa. Dales papeles importantes en casa.

“Reforzar lo útiles que son e importantes que son para la familia”, dijo Stolberg

## CONSEJO SEMANAL PARA PADRES:

Estimados padres y familias,

No te preocupes por el trabajo escolar. En septiembre, volveré a encarrilar a sus hijos. Soy maestra y esa es mi superpotencia.

Lo que no puedo solucionar es el trauma socioemocional que impide que el cerebro aprenda.

Así que en este momento, solo necesito que compartas tu calma, tu fortaleza y tu risa con tus hijos.

No hay niños por delante. No hay niños detrás.

Sus hijos están exactamente donde deben estar.

Con amor,  
de todos los maestros en el planeta tierra

## RECURSOS DE LA COMUNIDAD:

**Community Compass** es una aplicación gratuita, rápida y fácil diseñada para mostrar a las personas dónde pueden encontrar asistencia alimentaria en el condado de Marion. Con un teléfono inteligente, puede encontrar ubicaciones de comidas gratuitas y tiendas de comestibles gratuitas cerca de usted. Si no tiene un teléfono inteligente, puede enviar la palabra "hola" al 317-434-3758.

**Indianapolis Public Schools** la pagina web ofrece informacion al dia de comida local y otros recursos <https://myips.org/blog/district/community-partners-continue-to-provide-resources-to-families-los-socios-comunitarios-continuan-brindando-recursos-a-las-familias/>

**La Ciudad de Indianapolis** la pagina web tiene una lista de recursos comunitarios y soporte para los afectados por la enfermedad COVID-19 <https://www.indy.gov/topic/covid>

**2-1-1** - es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a los Hoosiers de Indiana a encontrar los recursos locales que necesitan. Marque 2-1-1 para soporte las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Catholic Charities Crisis Office** 317-236-1512

**St. Vincent de Paul Help Line** 317-687-0169

## RECURSOS DE SAULD MENTAL:

**National Crisis Hotline: 1-800-273-8255**

Platicas de crisis en linea: <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/> or por texto mande la palabra HOME al 741741

**Community Health Network: 317-621-5700**

Brinda evaluaciones telefónicas inmediatas para personas que experimentan una crisis de salud mental las 24 horas del día y ofrece referencias y horarios para proveedores de tratamiento de adicciones y salud mental.

**Sandra Eskenazi Mental Health Center: 317-880-8485**

Brinda intervenciones telefónicas de crisis las 24 horas para personas con emergencias de salud mental.

**Aspire Indiana Crisis Line: 1-800-560-4038**

Proporciona intervenciones de crisis telefónica las 24 horas para personas que sufren una crisis de salud mental o adicciones.

**Adult and Child Mental Health Center: 1-877-882-5122**

Proporciona soporte de crisis las 24 horas y una línea telefónica de referencia

**Families First: 317-251-7575**

Servicios de intervención de crisis y suicidio las 24 horas por teléfono y mensajes de texto.

**Indiana Coalition against Domestic Violence: 1-800-332-7385**

Ofrece intervención de crisis las 24 horas, planificación de seguridad y referencias de refugios para personas en situaciones de violencia doméstica.

## NIÑOS FELICES Y SALUDABLES EN CASA:

Cómo mantenerse organizado durante el aprendizaje a distancia

1

Crear un espacio a trabajo  
Designar un espacio libre de distracciones  
Eliminar distracciones adicionales como la televisión o dispositivos electrónicos

2

Gestió del tiempo  
Hacer un horario  
Planificar con anticipación y priorizar

3

Tomar descansos  
Establecer una alarma para programar pausas  
Las actividades para descansar el cerebro deben ser fáciles y rápidas

4

Usa tus recursos  
Mantenerse conectado con sus compañeros, maestros y consejero escolar  
Asegúrese de revisar sus mensajes y sus tareas todos los días