

Rutina, ejercicio, contacto social y hablar con su hijo acerca de COVID-19

Crear estructura / hacer un horario

- A los niños y adolescentes les va mejor cuando tienen planes para cada día.
- La estructura ayuda a los niños a sentirse seguros, felices y comportarse mejor ... ¡Incluso si dicen que no lo quieren!
- Las rutinas y reglas que son consistentes, predecibles y tienen seguimiento durante toda la semana ayudarán a todos en el hogar a sentirse un poco mejor.
- Algunas cosas para incluir en su horario:
 - Establecer una hora regular para acostarse y despertarse
 - Comidas
 - Cambiar tu pijama (!)
 - Establecer un horario de día escolar (tiempo de trabajo)
 - Construir en tiempo de juego / tiempo de relajación
 - Contacto social (mensajes de texto, Facetime, etc.)
 - Tareas
 - Actividad física
- Sé compasivo y flexible contigo mismo también. A veces, incluso con el horario más perfectamente planificado, tendremos hipo.
 - Recuerde que nuestros hijos necesitan descansos y está bien dividir el trabajo escolar en períodos de tiempo, por ejemplo, trabajar durante 30 minutos y tener un descanso de 10 minutos.

- Además, cree un horario establecido todos los días en el que los niños puedan usar sus teléfonos, computadoras y tabletas para divertirse. De esa manera, no se centran demasiado en ellos.
- Aquí hay una plantilla de rutina de muestra y una en blanco para su uso:
<https://www.cdc.gov/parents/essentials/activities/activities-structure.html>
- Para obtener más información sobre cómo hacer nuevas rutinas hogareñas:
<https://www.pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine>

Ejercicio y contacto social

- Muchos de nuestros estudiantes de la Academia North Hudson han mencionado que entre las cosas que más extrañan es jugar en el gimnasio y hablar con sus amigos. La actividad física y la conexión social son importantes para personas de todas las edades, especialmente niños y adolescentes.

Ejercicio

- ¡Mueva su cuerpo! El ejercicio se ha relacionado con una menor ansiedad y tristeza, y generalmente se siente más feliz y más tranquilo. También se asocia con un mejor sueño y una mejor calidad de vida. Las ideas para la actividad física incluyen saltos, sentadillas, posturas de yoga, saltar la cuerda, estiramientos, caminar alrededor de la cuadra o al parque (¡manteniendo la distancia social!), Caminar, bailar o hacer ejercicio en un video de ejercicio en YouTube.
- Jugar juegos como el escondite, las razas de animales (saltar como una rana o andar como un pato), dice Simon, practicar karate y hacer una búsqueda del tesoro son algunas maneras de ayudar a nuestros hijos a jugar y hacer ejercicio al mismo tiempo .
- En la escuela, escuchamos divertidas canciones de movimiento que también puedes encontrar en YouTube.
 - Cosmic Kids - Yoga, movimiento y meditación
<https://www.cosmickids.com/category/watch/>

o Go Noodle - Movimiento / Danza

<https://www.gonoodle.com/good-energy-at-home-kids-games-and-videos/good-energy-at-home-more-2/>

o Ejercicios simples que usted y sus adolescentes pueden hacer en casa:

<https://www.nytimes.com/2020/03/20/style/self-care/isolation-exercise-meditation-coronavirus.html>

Contacto social

- Con respecto al contacto social, ¡gracias a Dios por los teléfonos celulares! Sentirse socialmente conectado y poder expresarse con amigos es muy importante. Contacto telefónico a través de llamadas, mensajes de texto, chat de video, co-juego / juegos en vivo y "Fiestas de Netflix" (mira Netflix con tus amigos en línea). Los niños también pueden probar amigos por correspondencia. No es lo mismo que pasar tiempo con amigos en persona, ¡pero es algo! Y mantiene importantes conexiones entre pares.
- Como padres, alienten el uso apropiado de teléfonos, computadoras portátiles y tabletas para hablar con amigos, limitando el tiempo que usan sus dispositivos electrónicos si es necesario y usando controles parentales para asegurarse de que estén viendo el material apropiado.

Hablando con sus hijos sobre COVID-19 (Coronavirus):

- Algunas de nuestras familias han expresado ansiedad y confusión de sus hijos sobre la situación actual del Coronavirus.
- No tenga miedo de hablar sobre COVID-19: no hablar sobre ello puede hacer que los niños estén más estresados porque no tendrán información para continuar y, en cambio, solo pueden confiar en información inexacta y "aterradora" que hayan escuchado de amigos o visto en línea.
- Es importante ser apropiado para el desarrollo con su hijo. Esto significa que lo que comparte con un niño de ocho años será diferente de lo que comparte con un adolescente de 16 años. Con nuestros estudiantes, también es importante tener en cuenta las necesidades especiales que puedan tener, como la comprensión, el procesamiento, las preocupaciones emocionales y de atención. ¡No todos los jóvenes de 16 años son iguales!

- Permítales compartir sus sentimientos. Escúchelos sin juzgar, mientras se mantiene en calma. Asegúreles que están a salvo.
- Autorice a su hijo a lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos. ¡También son superhéroes!

Hemos compilado algunos recursos para ayudar con la conversación:

- (Para niños más pequeños): <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- (Para adolescentes): <https://childmind.org/article/supporting-teenagers-and-young-adults-during-the-coronavirus-crisis/>
- (Consejos rápidos): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>
- Guía para padres / cuidadores para ayudar a las familias a sobrellevar la enfermedad del coronavirus (Página 4 - Reacciones según el grupo de edad y las mejores formas en que los cuidadores pueden responder): https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf