

Consejos COVID-19 para Padres

- Los niños seguirán su ejemplo. Procuren mantener la calma y mantengan sus hábitos normales tanto como sea posible: esto puede limitar el estrés que los niños sienten en tiempos de incertidumbre.
- Pregunten a sus hijos qué han oído sobre el coronavirus. Ustedes dispondrán así de la ocasión de aclarar cualquier idea errónea que ellos tengan. Tranquilícenlos diciéndoles que la mejor manera de ayudar es seguir las instrucciones dictadas por el sentido común (lavarse las manos con frecuencia, quedarse en casa si están enfermos). Nota: Limiten la cantidad de noticias que vean los pequeños. Por ejemplo, vean las noticias de la TV cuando ellos no estén.
- Es natural que los niños se desilusionen cuando se cancelen actividades. Empatice con ellos y procuren hacer actividades especiales en casa. Ejemplos: Acampen en el jardín o en el cuarto de estar y lean libros alumbrados por una linterna. Celebren una noche de cine en familia, sin olvidar un “puesto de ventas” con palomitas y pretzels. Bailen o canten con sus familiares por videochat.
- Si sus hijos tienen que estudiar por internet, preparen un lugar tranquilo donde puedan trabajar. Anímelos a que decoren su “despacho”. Expresen interés por sus tareas lo mismo que harían por los deberes normales. Mantengan el contacto con los maestros y no olviden preguntarles qué materiales adicionales o apoyo necesitan sus hijos para completar su trabajo.