

Un mensaje para las familias y cuidadores:

Puede notar que sus hijos están experimentando algunos altibajos bastante grandes durante este tiempo. En un momento están felices y jugando y al siguiente están llorando o gritando por lo que parece no tener una razón aparente. Esto puede ser muy difícil para nosotros como padres, especialmente cuando nuestras tensiones / preocupaciones también se acumulan y estamos al límite. Estas GRANDES emociones y reacciones son por estar esperando a ver lo que va a pasar. Los niños están procesando lo que está sucediendo en su propio nivel de desarrollo. Esto puede generar miedo y preocupación, que pueden surgir como otras emociones como la tristeza. Como padre, lo mejor que puede hacer durante estos tiempos es tener una presencia calmante. Respiren profundamente con ellos, tómense un tiempo tranquilo juntos, denles un abrazo, digan cosas como 'Está bien estar molesto, estoy aquí'. Mantén la calma en la tormenta de tu hijo y enséñales mecanismos saludables de afrontamiento que los beneficiarán durante toda su vida. Si lo ha escuchado, está haciendo un trabajo INCREÍBLE.

Con Amor, Sra. Tawny

Recursos de emergencia: este recurso contiene una lista de líneas de ayuda de crisis nacionales cuando usted o su hijo necesita asistencia inmediata.

[Recursos de emergencia para estudiantes y familias FINAL](#)

| |
|---|
| Recursos para padres y cuidadores para ayudar a los niños en tiempos difíciles |
|---|

INFORMACIÓN DE CORONAVIRUS PARA PADRES / CUIDADORES PARA COMPARTIR CON LOS NIÑOS

Coronavirus: un libro para niños escrito por Elizabeth Jenner, Kate Wilson y Nia Roberts (libro PDF imprimible gratis)

https://drive.google.com/file/d/1wDlrmGbDS_a7BWiYPIIZvttxTEVJBCS/view?usp=sharing

Solo Para Niños: una caricatura explicando el Coronavirus

<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus>

The Yucky Bug by Julia Cook: Un video leyendo el libro

<https://safeyoutube.net/w/A32>

HABLANDO CON NIÑOS SOBRE EL CORONAVIRUS

Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus

<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>

Child Mind Institute: Hablando con sus hijos sobre el Coronavirus

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Apollando a nino y jovens con preocupacions sobre el COVID-19

https://emergingminds.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/COVID19_advice-for-parents-and-carers_20.3_.pdf

Cómo ayudar a niños ordenar información real y mito sobre el Coronavirus

<https://www.commonsemmedia.org/blog/how-to-help-kids-sort-fact-from-fiction-about-the-coronavirus>

Hablando con sus hijos sobre COVID-19: Un recurso para padres

https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/NASN/3870c72d-fff9-4ed7-833f-215de278d256/UploadedImages/PDFs/02292020_NASP_NASN_COVID-19_parent_handout.pdf

Cómo lavarse las manos y otras lecciones por los amigos geniales

<https://www.commonsemmedia.org/blog/how-to-wash-your-hands-and-other-gentle-lessons-from-tv-friends>

APOYANDO SUS HIJOS Y FAMILIA DURANTE TIEMPOS DIFÍCILES:

Reacciones relacionadas con la edad a un evento traumático

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//age_related_reactions_to_traumatic_events.pdf

Ayudar a los niños a sobrellevar la situación: consejos para padres y cuidadores

<https://www.schoolcounselor.org/asca/media/asca/Crisis/HelpforCaregivers.pdf>

Guía para padres / cuidadores para ayudar a las familias a sobrellevar la enfermedad del coronavirus

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

Ser Padres / Cuidadores Durante COVID-19

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/little-house-calls/202003/parenting-during-covid-19>

Ayudar a niños con cambios durante COVID-19

https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19?fbclid=IwAR2qPcQ9tTi8fF3Ci81foJsGwstAEjhbPt5LLkUCn77w_2rzqWcel_OdFpM

El kit de herramientas para pandemias que los padres necesitan: 8 consejos de expertos para ayudar a las familias a mantenerse reguladas.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/pulling-through/202004/the-pandemic-toolkit-parents-need>

Recursos para inmigrantes indocumentados y sus familias durante COVID19

https://mydocumentedlife.org/2020/03/30/resources-for-undocumented-immigrants-and-their-families-during-covid-19/?fbclid=IwAR1A27eq-q-RhkQUHkL3QqQJnEnu4Aw7UtWt8LK_g0eYxmlpHjdbH7bktWs

Guía para cómo sobrevivir estando plantado en casa

<https://weta.org/local/coronavirus/homesurvivalguide>

Vivir con preocupación y ansiedad en medio de la incertidumbre global

https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_en-us.pdf

Libros para ayudar a niños con ansiedad:

<https://storiesbystorie.com/books-for-kids-who-worry-or-have-anxiety/>

Algo malo sucedió: una guía para niños para aprender sobre los eventos en las noticias por Dawn Huebner (Libro)

<https://www.dawnhuebnerphd.com/something-bad-happened-a-kids-guide-to-learning-about-events-in-the-news/>

Child-Mind Institute: Ansiedad y afrontamiento con Coronavirus

<https://childmind.org/article/anxiety-and-coping-with-coronavirus/>

Ayudando a niños afrontar con desastres <https://www.fema.gov/pdf/library/children.pdf>

APOYANDO A SU HIJO CON LA ESCUELA VIRTUAL

Horarios de muestra para la escuela virtual

<https://mommyhood101.com/daily-schedule-for-kids>

Guía definitiva para padres sobre el salón escolar de Google

<https://www.commonsemmedia.org/blog/parents-ultimate-guide-to-google-classroom>

Cómo mantener a los niños aprendiendo cuando están atrapados en casa

<https://www.commonsemmedia.org/blog/how-to-keep-kids-learning-when-theyre-stuck-at-home>

Una guía para padres sobre el aprendizaje virtual: 4 acciones para mejorar la experiencia de su hijo con el aprendizaje en línea

<https://www.nclld.org/wp-content/uploads/2020/03/A-Parents-Guide-to-Virtual-Learning-4-Actions-To-Improve-your-Childs-Experience-with-Online-Learning.pdf>

Apoyo de educación especial: una guía para padres sobre aprendizaje virtual

<https://www.nclld.org/wp-content/uploads/2020/03/A-Parents-Guide-to-Virtual-Learning-4-Actions-To-Improve-your-Childs-Experience-with-Online-Learning.pdf>

Configuración para el éxito de la tarea:

<https://confidentparentsconfidentkids.org/2014/09/25/setting-up-for-homework-success/>

Actitud de tarea: promoción de autonomía e independencia

<https://confidentparentsconfidentkids.org/2017/03/23/homework-attitude-promoting-autonomy-and-competence-to-inspire-hard-work/>

Autocuidado para padres y cuidadores

Center for Healthy Minds: Kit de herramientas de recursos COVID-19: Contiene una gran cantidad de recursos para adultos y niños para apoyar el bienestar durante el brote de coronavirus.

<https://centerhealthyminds.org/well-being-toolkit-covid19>

POWER UP es un conjunto de canciones de audio que te ayudarán a relajarte

<https://www.biteback.org.au/PowerUp>

Autocuidado en tiempos de coronavirus

<https://childmind.org/article/self-care-in-the-time-of-coronavirus/>

Lidiando con el Estrés durante los Brotes de Enfermedades Infecciosas

<https://drive.google.com/file/d/1GAbqJZKAF3eJXZAIemGt0G8Ms2CQtY1Z/view?usp=sharing>

4 consejos para mantenerse conectado mientras trabaja desde casa

<https://www.edc.org/4-tips-staying-connected-while-working-home>

Primeros auxilios de salud mental: autocuidado durante COVID-19

https://docs.google.com/document/d/19_hn-hQJWtSWOuaMmBUtfZs7DW0cfvmU2yPpkRdyikE/edit?usp=sharing

Cuidar su salud mental durante la incertidumbre

