

DIVISION PARA LA CONTINUA MEJORIA DE LA CALIDAD DE SERVICIOS JULIO 2020

QUERIDOS PADRES DE FAMILIA:

Durante esta pandemia global cuando los adultos estamos preocupados por los retos diarios, el ser un padre sensible y receptivo se vuelve mas difícil. Para poder educar a los niños de una manera positiva, nuestro autocuidado físico, emocional, sicológico y espiritual es tan importante como es el lavarse las manos y mantener la distancia. Como dijo Doreen Chapman de la Fundación Casey, "No se puede dar lo que no se tiene. No se puede proveer apoyo, ternura o compasión hasta cuando se aprende el autocuidado." Enseguida se encuentran unas sugerencias para nuestro autocuidado.

TIPOS DE AUTOCUIDADO

FÍSICO

- Dormir
- Descansar
- Comer sano
- Hacer deporte

Emocional

- Manejo de estrés
- Autocompasión
- Autoperdón
- Resiliencia

Social

- Saber pedir ayuda
- Ser escuchado
- Relaciones sanas
- Dar afecto

Cognitivo

- Meditación
- Leer
- Estudiar
- Conexión con la naturaleza

ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCUIDADO

Autocuidado físico (ejemplo: nutrición y ejercicio)

- Haga ejercicio regularmente, baile, camine o salga a correr.
- Mantener su cuerpo sano ayudará a mantener su mente sana.
- Mantenga una dieta balanceada, coma nueces, frutas y verduras.

Autocuidado sicológico (ejemplo: reflexión y descanso)

- Descanse, acuestese, lea, reflexione, escuche música, cante, etc.
- Busque apoyo si siente mucho estrés, ansiedad o depresión.

Autocuidado emocional (ejemplo: amistades y recreación)

- Pida ayuda a un familiar o amigo/a en quien confie y tómesese un descanso.
- Mantenga comunicación con familiares y amigos.
- Empiece un nuevo pasatiempo o participe en alguna actividad favorita.
- Busque oportunidades para ayudar a otras personas.

Autocuidado espiritual (ejemplo: oración y meditación)

- Medite, ore, lea un libro espiritual o texto sagrado.
- Tome tiempo para reflexionar, escuchar y estar presente.

*Adaptado del sitio de El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles



Como ayudarle a los niños que han experimentado trauma

- Identifique que le recuerda el trauma

Observe que le distrae, le pone ansioso/a u ocasiona un berrinche o crisis emocional.

- Esté física y emocionalmente disponible

Busque la manera de ofrecerle atención, consuelo y apoyo al niño/a sin incomodarlo.

- Responda, no reaccione

Cuando el niño/a se sienta molesto/a manténgase calmado/a. Baje la voz, reconozca los sentimientos del niño/a, proveale consuelo con honestidad.

- Utilice disciplina positiva

Establezca límites y expectativas razonables y consistentes y elogie el comportamiento deseable.

- Permitale expresar sus sentimientos

Ayúdele a encontrar palabras adecuadas y maneras aceptables de expresar sus sentimientos, y elógiele cada vez que las use.

- Escuche

Permítale hablar cuando esté listo/a para hacerlo.

- Ayudele a aprender a relajarse

Anímele a practicar la respiración lenta, a escuchar música relajante o a decir cosas positivas ("Ahora estoy a salvo").

- Sea consistente y predecible

Desarrolle una rutina diaria para comer, dormir y jugar. Prepárele con anticipación para un cambio o una experiencia nueva.

- Sea paciente

Cada persona se recupera del trauma de manera diferente. Es importante que se respete el ritmo de recuperación de cada niño/a.

- Permítale que tenga cierto control

Elecciones razonables y apropiadas para su edad le animan a sentirse que tiene control sobre su propia vida.

- Fomente la autoestima

Las experiencias positivas le ayudarán a recuperarse del trauma.

CONSEJOS PARA PADRES

<p>COVID-19 CRIANZA Tiempo Uno-a-Uno</p>	<p>Intente tener un tiempo separado con cada uno de los niños: Todos los días a la misma hora haga una actividad que el/ella escoja y hable sobre lo que a el/ella le gusta. Dele su atención completa y diviértase.</p>
<p>COVID-19 CRIANZA Manteniendo un ambiente positivo</p>	<p>Modele el comportamiento deseado: Llámele la atención a el/la niño/a usando su nombre. Háblele con voz tranquila. Gritarle solo hará que usted y ellos estén más estresados y enojados.</p>
<p>COVID-19 CRIANZA Establece una base segura</p>	<p>Construye una rutina diaria flexible pero constante. Incluye ejercicios: Haga una rutina que incluya espacio para actividades planeadas y para tiempo libre. Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y mejorar su comportamiento. Los niños seguirán mejor el plan si ellos mismos ayudan a elaborarlo. También ayude a su adolescente a mantenerse comunicado con sus amigos/as.</p>
<p>COVID-19 CRIANZA Comportamiento deseado</p>	<p>Es normal que los niños se comporten mal cuando están cansados, con miedo, tienen hambre, o están aprendiendo a ser independientes: Dele instrucciones positivas y elógielos cuando se comporte bien. Esto permite una disciplina controlada. Indique el comportamiento que quiere. Las consecuencias enseñan a los niños sobre la responsabilidad de lo que hacen.</p>
<p>COVID-19 CRIANZA Mantenga la calma y maneje el estrés</p>	<p>Este es un tiempo estresante. Cuidese para que pueda cuidar a los niños: Todos necesitamos a veces tomar un descanso. Cuando los niños estén dormidos, haga algo divertido o relajante. Haga una lista de actividades saludables que le guste hacer. ¡Se lo merece!</p>
<p>COVID-19 CRIANZA Conversando acerca de Covid-19</p>	<p>Escuche a los niños y este dispuesto a conversar: El silencio y los secretos no protegen a los niños. La honestidad y transparencia sí lo hacen. Piense acerca de cuánto van a comprender ellos.</p>

*Adaptado del sitio de la Organización de Salud Mundial (WHO) y UNICEF

COMO PREVENIR UNA ESTAFA

Protéjase contra el fraude. Las agencias gubernamentales no hacen llamadas telefónicas para pedirle información personal como el número de seguro social, cuentas bancarias o tarjeta de crédito. Tampoco le llamarán para pedirle dinero, pedirle un pago usando Western Union, Money Gram o tarjeta prepagada de regalo.

Para informarse sobre las últimas estafas visite la página de la Comisión Federal de Comercio <https://ftccomplaintassistant.gov/?lang=es#crnt&panel1-2>. Infórmese sobre delitos cibernéticos en la página del Buró Federal de Investigaciones <https://www.fbi.gov/news/espanol/los-delitos-ciberneticos-mas-recientes>. Si ha sido víctima de robo de identidad visite el sitio de la Comisión Federal de Comercio <https://www.ftc.gov/es>. Víctimas de fraude pueden someter una queja en <https://ftccomplaintassistant.gov/?lang=es#crnt&panel1-1>.

*Adaptado del sitio de la Comisión Federal de Comercio



RECURSOS

- ❖ Información actualizada sobre el COVID-19 del Departamento de Servicios para Niños y Familias del Condado de Los Ángeles (seleccione su idioma de preferencia): <https://dcfs.lacounty.gov/coronavirus-covid-19-updates/>
- ❖ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/spanish/>
- ❖ Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (seleccione la traducción en su idioma de preferencia): <http://publichealth.lacounty.gov/>
- ❖ One Degree (seleccione su idioma de preferencia): www.1degree.org/covid-19
- ❖ Información sobre el COVID-19 y el desarrollo emocional infantil <https://www.mindheart.co/descargables-1>
- ❖ Línea para Recursos del Condado de Los Ángeles 211 ó 1-800-339-6993, <https://www.211info.org/espanol>
- ❖ Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (disponible 24/7): 1-800-854-7771.
- ❖ Cuidado infantil (seleccione su idioma de preferencia): 1-888-922-4453, <https://www.ccala.net/connect-to-child-care/> o llame al (213)427-2710, <https://pathwaysla.org/>