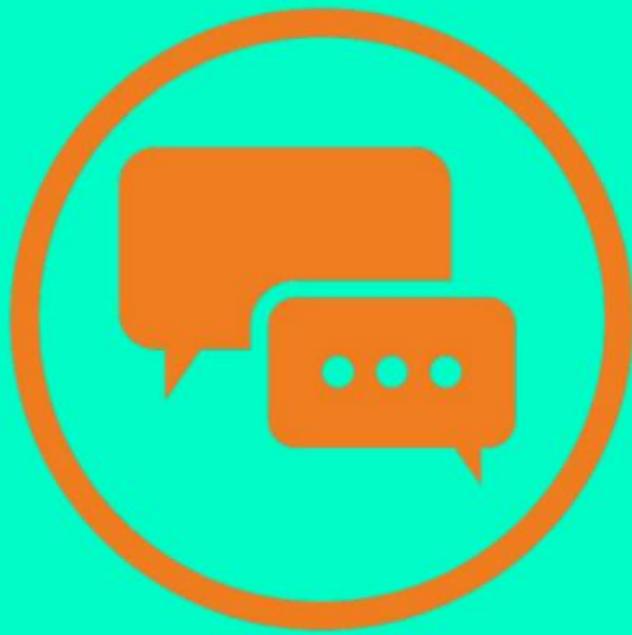


APOYANDO EL APRENDIZAJE DE SU HIJO (A) DURANTE EL COVID-19

**Lea Petrovic y Jennifer Scheller
Traducción por Johanna DeLaRosa
2 de diciembre del 2020**





**¿CUÁLES HAN SIDO ALGUNOS DE LOS DESAFIOS
QUE SU FAMILIA HA EXPERIMENTADO DURANTE
EL COVID?**



**¿CUÁLES HAN SIDO ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS
QUE SU FAMILIA HA EXPERIMENTADO DURANTE
EL COVID?**

LO QUE ALGUNOS HAN ESTADO EXPERIMENTANDO

*Falta de acceso a la atención médica y equipos de protección personal

*Dificultades económicas (incluyendo el sacrificar la seguridad por un empleo)

*Inseguridad alimentaria

*Inestabilidad de vivienda

*Alteraciones tecnológicas con el trabajo/escuela

* Ocupados con el trabajo y guardería

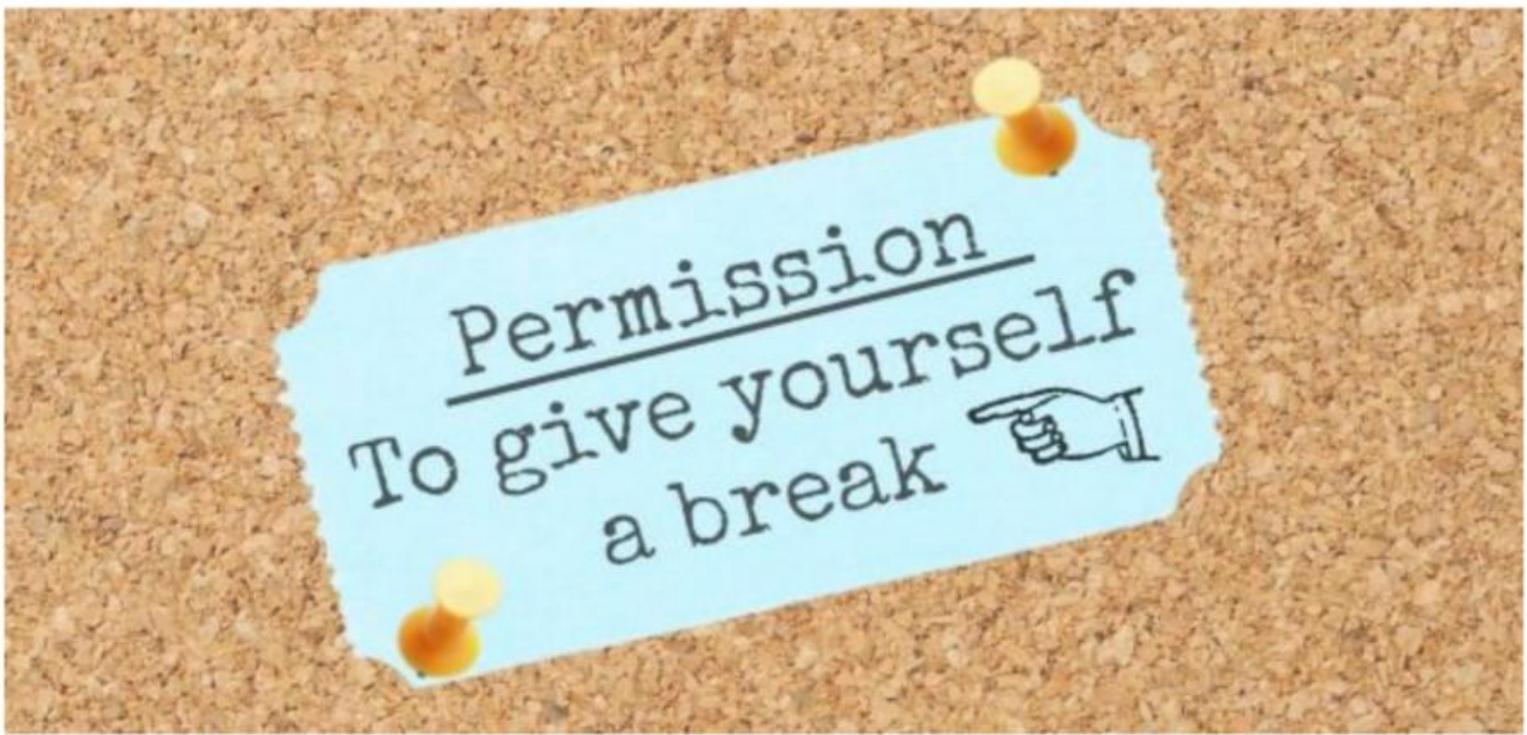
* Desempleo

*Barreras de lenguaje

* Ansiedad

* Aislamiento

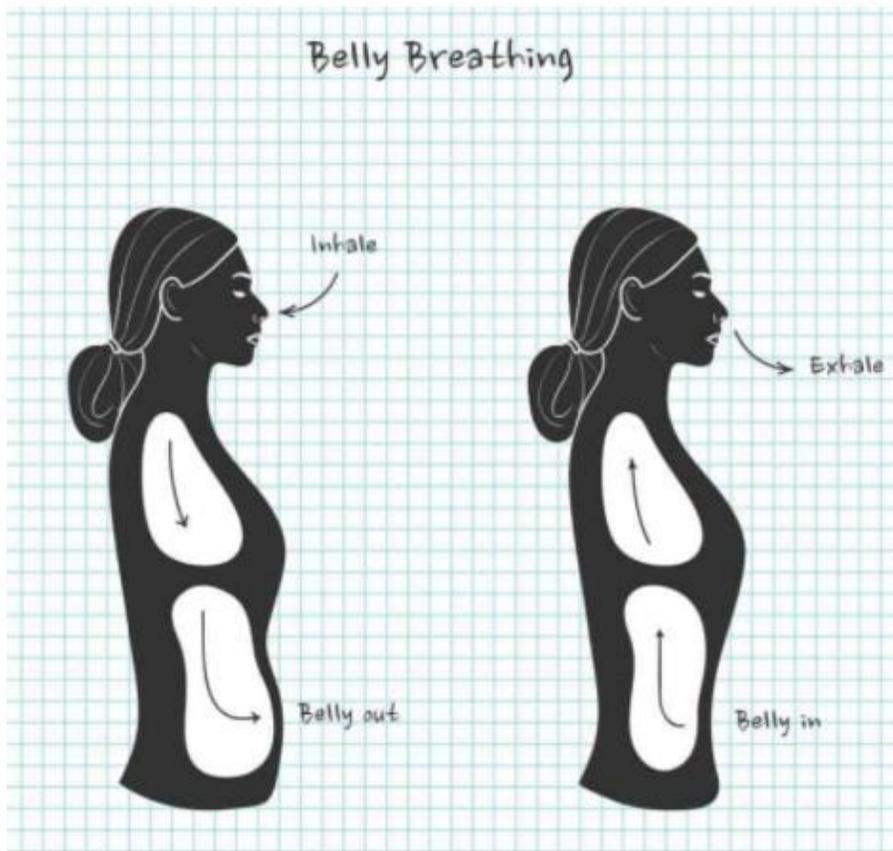




Permission
To give yourself
a break 

Permiso
Para darse un descanso

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN



Cleveland Clinic, 2018

LO QUE TODOS NECESITAMOS

- Predictibilidad
- Estabilidad
- Seguridad
- Espacio personal
- Apoyo
- Transparencia
- Voz y opción



RESUMEN DEL DESARROLLO RÁPIDO

Durante esta etapa de desarrollo, los niños (as) están:

- Formando identidad y valores individuales
- Aprendiendo destrezas para ser independientes y productivos
- Estableciendo independencia emocional de sus padres
- Desarrollando su sexualidad y funciones de géneros sociales
- Construyendo relaciones más maduras con sus compañeros



Child Mind Institute

AYUDANDO A SUS HIJOS (AS) A ADAPTARSE

- Ser una familia atenta
- Apegarse a las rutinas, especialmente durante las comidas y al ir a dormir
- Co-construir un horario
- Equilibrar el trabajo y el juego
- Alentar la socialización (segura)
- ¡ Utilizar atención positiva!
- Aceptar las emociones
- Enfocarse en lo que está haciendo para permanecer seguro
- No tenga temor hablar sobre el COVID-19



Child Mind Institute

HABLAR SOBRE EL COVID CON SU HIJO (A)

- Manténgalos sintiéndose seguros y evite el estrés innecesario
- Comience preguntando que han escuchado acerca del COVID
- Acepte y procese con ellos sus sentimientos, temores, y reacciones
- Corrija la Desinformación y ayúdeles a entender
- Empodere y proporcióneles un sentido de propósito
- 5 Factores Resistentes
 - *Sentido de Seguridad
 - *Habilidad de calmarse
 - *Autoeficacia y Eficacia Comunitaria
 - *Conectividad
 - *Esperanza

ESTRATÉGIAS PARA APOYAR EL APRENDIZAJE DEL ALUMNO (A) EN CASA

- Ejercicios de autorregulación para comenzar el día
 1. Ejercicios de respiración
 2. Exploración del cuerpo
- Apoye las destrezas de organización
- Crear un esquema para el aprendizaje
- “Descansos de la mente”
- Ayúdelos a dormir bien durante la noche



CONTROLANDO EL CONFLICTO Y LA FRUSTRACIÓN

- Trabajo preventivo
- Validar los sentimientos
- Sorpréndalos portándose bien
- Crear un sistema de recompensa
- Conflicto entre hermanos (as)



Controlando el Conflicto Familiar

- * Utilice el Escuchar Activamente
- * Solución de Problemas
- * Autorregulación
- * Límite de tiempo/Descanso uno del otro

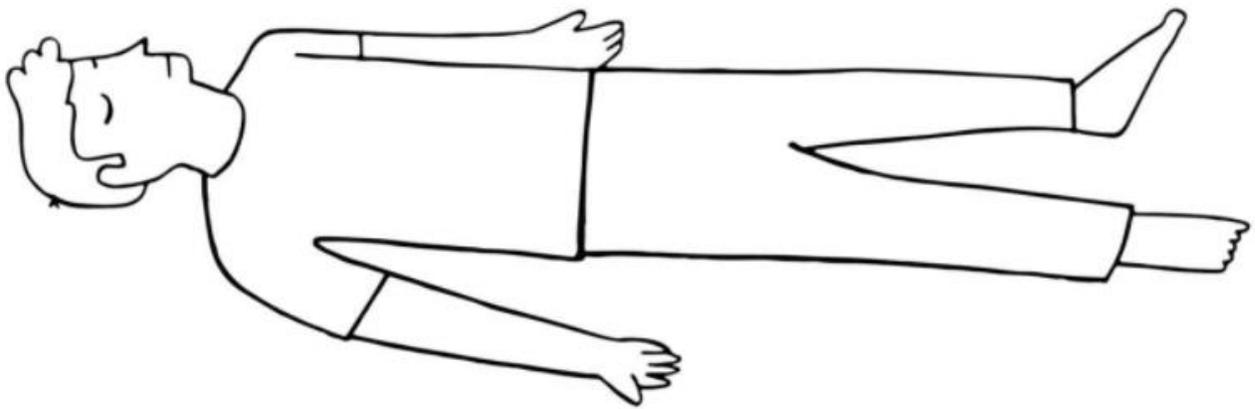
Child Mind Institute; NCTSN, 2020

IDENTIFICANDO DESTREZAS DE COMUNICACIÓN





MEDIACIÓN DEL ESCANEO DEL CUERPO



Greater Good Science Center, 2017



Una lista de recurso se les proporcionará además de los folletos para practicar la Respiración Profunda y el Escaneo del Cuerpo.

Recordatorio- la segunda parte de Nuestra serie será el miércoles, 16 de Diciembre de 6-8 pm. Utilizaremos el Mismo número de Zoom: **984 5903 2592**

