

CUSD DEPT. DE ASESORAMIENTO Y SERVICIOS SOCIALES

Cómo apoyar a mi hijo durante la pandemia



RECURSOS

211

211arizona.org

cusd80.com/COVID19

Teen Lifeline

(602) 248-8336

teenlifeline.org

Crisis Response

Network

(602) 222-9444

www.crisisnetwork.org

Crisis Text Line

Text HOME to 741-741

www.crisistextline.org

CÓMO HABLAR CON MI NIÑO SOBRE COVID-19

Usted conoce a mejor a su hijo.

Use las preguntas de su hijo para ayudar a guiar cuánta información proporciona.

Sin embargo, no evite hablar sobre COVID-19 ya que esto puede aumentar el miedo y desinformación.

Se paciente.

Esté atento a las pistas que su hijo quiera hablar. Al compartir información, proporcione datos sin promover la ansiedad.

Recuerde a los niños que los adultos están trabajando para abordar esta preocupación.

Ayude a los niños a crear ideas de acciones que pueden tomar para protegerse.

Mantenga las explicaciones apropiadas para la edad de cada niño.

Esté lo más disponible posible para su hijo.

Escuche.

Y recuerda cuidarte también! Eres el mejor recurso de tu hijo.

Ayudando a los niños a hacer frente

	Reacciones	Como Ayudar
Primaria Edades 6-12	<ul style="list-style-type: none">• Irritabilidad, lloriqueo, comportamiento agresivo• Aferrarse, pesadillas• Trastornos del sueño/apetito• Síntomas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago)• Retirada de compañeros, pérdida de interés• Competencia por la atención de los padres• Olvido de tareas y nueva información aprendida	<ul style="list-style-type: none">• Paciencia, tolerancia y tranquilidad.• Mantenerse en contacto con amigos por teléfono e Internet.• Ejercicio regular y estiramiento• Participar en actividades educativas (libros de trabajo, juegos educativos)• Participe en tareas domésticas estructuradas• Establezca límites suaves pero firmes / mantenga rutinas familiares• Discuta el brote actual y aliente las preguntas.• Fomentar la expresión a través del juego y la conversación.• Ayudar a la familia a crear ideas para promover la salud familiar.• Limite la exposición a los medios, hable sobre lo que han visto / escuchado.• Aclarar información errónea
Secundario Edades 13-18	<ul style="list-style-type: none">• Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones cutáneas, etc.)• Trastornos del sueño/apetito• Agitación o disminución de la energía, apatía.• Ignorar los comportamientos de promoción de la salud.• Aislamiento de compañeros y seres queridos• Preocupaciones sobre el estigma y las injusticias.• Evitación	<ul style="list-style-type: none">• Paciencia, tolerancia y tranquilidad.• Fomentar la continuación de las rutinas.• Fomentar la discusión del brote (pero no forzar)• Manténgase en contacto con amigos por teléfono, internet y video juegos• Participar en rutinas familiares, ej. Quehaceres, apoyar hermanos, crear estrategias de planificación para la salud familiar• Limite la exposición a los medios, hablen de lo que ha visto/escuchado• Discutir y abordar el estigma, los prejuicios y injusticias potenciales que ocurren durante el brote

Infografía adoptada de: National Child Traumatic Stress Network (1 de marzo de 2020). Guía para padres / cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Recuperado de www.nctsn.org

CÓMO APOYAR LA SALUD MENTAL DE SU NIÑO

- **Contacte a su médico o su empresa de seguro para preguntas relacionadas con la salud o para buscar apoyo de salud mental.**
- **Southwest Behavioral Health en el Chandler-Care Center está proporcionando servicios de telesalud.**
 - **El consejero escolar puede proporcionar referencias para servicios.**
 - **SWBH acepta el seguro AHCCCS y las tarifas de escala móvil de autopago**
- **Consejero Escolar y Trabajadores Sociales Escolares están disponibles para referencias de servicios específicos, preguntas o inquietudes.**
 - **Póngase en contacto con su escuela para obtener más información.**

SITIOS WEB ÚTILES

cusd80.com/counseling

Child Mind Institute
childmind.org

The National Child Traumatic Stress Network
www.nctsn.org

Brain Pop brainpop.com
Busque COVID para actividades

Clases gratis en línea para niños de atención plena
www.mindfulschools.org

La información está cambiando rápidamente sobre este nuevo virus Manténgase informado
www.cdc.gov