

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR MENTAL

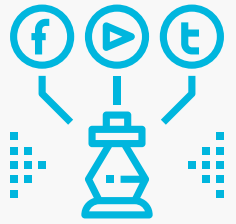


SAL AFUERA

El aire fresco y la luz solar pueden ayudar a su cuerpo a sentirse energizado y rejuvenecido. Tómese el tiempo de su día para salir a caminar con su familia, almorzar afuera o dar un paseo por el vecindario.

MANTENGASE CONECTADO

Manténgase conectado con su familia, amigos y sistemas de soporte utilizando tecnología como FaceTime, Zoom, Google Hangout y, en juntos, opciones basadas en video. Hable sobre sus miedos y preocupaciones con las personas en las que confía. Es probable que sientan lo mismo.



PRACTICA CUIDADO PERSONAL

El cuidado personal es un aspecto importante del manejo del estrés. Hay muchas maneras de enfocarse en el cuidado personal, como hacer tiempo para dormir lo suficiente, comer sano, crear tiempo para actividades en su horario y asegurarse de experiencias relajantes.

MANTENERSE ACTIVO

Esto no solo es bueno para su salud física, sino también para su salud mental. Periódicamente, levántese y muévase por su casa. Aunque los gimnasios están cerrados, ¡hay muchas transmisiones en vivo gratuitas o entrenamientos basados en aplicaciones disponibles! Echa un vista a lo siguiente: Fitness Blender, Down Dog y Planet Fitness.

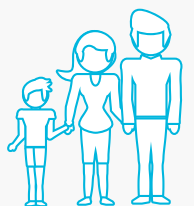


PROBAR COSAS NUEVAS

Mientras tenga tiempo extra en casa, ¡úselo para probar cosas nuevas! ¡Emprende jardinería o costura! ¡Quizás siempre quisiste intentar pintar un cuadro! ¡Mejora tus habilidades de pelota con tus hijos! ¡Hay muchos tutoriales de YouTube! ¡Ve y explora!

NOCHES CON FAMILIA

Con la cancelación de las fechas de juego, fiestas de cumpleaños y pijamadas, es probable que el calendario de su hogar esté abierto. Aproveche este tiempo para crear nuevos recuerdos familiares haciendo algo de lo siguiente: organice una noche de juegos familiares, tenga una noche de palomitas y películas, cocinen juntos, ¡o tenga una fiesta de baile /ejercicio!



¡CONÉCTESE CON NOSOTROS A TRAVÉS DE FACEBOOK E INSTAGRAM PARA OBTENER MÁS CONSEJOS Y RECURSOS ÚTILES!

CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE COVID-19

MANTÉN LA CALMA Y TRANQUILIZA

Recuerde que los niños reaccionarán mucho a lo que usted dice y a cómo lo dice. Recogerán señales de las conversaciones que tenga con ellos y con otros. Trate de mantener la calma y asegúreles que está haciendo lo que debe hacerse para mantenerse salvo.

ESTAR DISPONIBLE PARA HABLAR Y ESCUCHAR

Tómese el tiempo para hablar con sus hijos. Hágales saber a sus hijos que está disponible si tienen alguna pregunta. Aproveche esta oportunidad para contarles a sus hijos los hechos y establecer el tono emocional. Su objetivo es ayudar a sus hijos a sentirse informados y obtener la información objetiva de usted y no lo que están escuchando de amigos o en las noticias.

PRESTE ATENCIÓN A LO QUE SE VE O ESCUCHA EN LA TELEVISIÓN, LA RADIO O EN EL INTERNET

Considere reducir la cantidad de tiempo de pantalla enfocado en COVID-19. Demasiada información sobre un tema puede provocar ansiedad.

DAR INFORMACIÓN HONESTA Y PRECISA

Proporcione a sus hijos información que sea apropiada para la edad y el desarrollo de su hijo. Hable con sus hijos sobre cómo algunas historias de COVID-19 en Internet y las redes sociales pueden basarse en rumores e información inexacta.

ENSEÑAR ACCIONES DE PREVENCIÓN

Los niños se sienten seguros cuando saben lo que deberían estar haciendo. Recuérdeles que se mantengan alejados de las personas que están tosiendo o enfermas. Enséñeles a toser o estornudar en un pañuelo o en el codo. Haga que los niños se habitúen a lavarse las manos: use agua y jabón por 20 segundos o use desinfectante para manos cuando esté disponible.

APEGARSE A UNA RUTINA

Durante este tiempo de incertidumbre, es importante seguir una rutina. Especialmente cuando se cancela su cuidado normal de la escuela y después de la escuela. Los días estructurados con comidas regulares y horas de dormir son una parte esencial para mantener a sus hijos felices y saludables.

¡CONÉCTESE CON NOSOTROS A TRAVÉS DE FACEBOOK E INSTAGRAM PARA OBTENER MÁS CONSEJOS Y RECURSOS ÚTILES!