

Consejos para manejar a los niños durante el COVID-19

Los siguientes son algunos consejos que pueden ayudarlo a manejar a su hijos / as durante los cierres de COVID-19 y el distanciamiento / aislamiento social.

1. Crear reglas del hogar. Usted y su hijo pueden hacer estas reglas juntos. Puede usar las mismas reglas o reglas similares que usa el salón de clases o la escuela de su hijo. Usted y su hijo pueden dibujar o escribir estas reglas y ponerlas en algún lugar visible para todos en su hogar.

2. Establezca un horario diario o una rutina para su hijo. Intente dividir períodos largos y no estructurados en actividades más estructuradas. Por ejemplo, el tiempo libre se puede dividir en tiempo para: libros y rompecabezas, manualidades, actividades o juegos de mesa, etc. Trate de incluir algo de tiempo al aire libre y ejercicio en el horario de su hijo, si el clima y la seguridad lo permiten. Recuerde agregar las comidas al horario. A menudo, es más probable que los niños busquen comida durante el día cuando no están en la escuela. Mantenga el tamaño de las porciones razonables y trate de no dejar que coman fuera del horario de comidas y meriendas programadas. ¡Queremos que sus suministros de alimentos duren!

Escriba este horario con su hijo, o haga un horario con imágenes (en su computadora o dibújelo usted mismo). Revise el horario con ellos a menudo. Hay muchos ejemplos de horarios en línea que puede usar para ayudarse.

Nos damos cuenta de que muchos padres tendrán que hacer malabarismos trabajando desde casa y manejando el horario de su hijo. Intente desarrollar el horario de sus hijos/as teniendo en cuenta sus requisitos laborales, reservando una actividad tranquila o tiempo de pantalla para los momentos en que tendrá que estar haciendo otras responsabilidades.

3. Motive a su hijo/a. Hacer que su hijo/a haga el trabajo escolar en casa puede ser un desafío. Es útil tener algo que pueda motivarlo a realizar su trabajo. Puede hacer esto simplemente organizando el horario de su hijo para que el trabajo sea primero que las actividades divertidas (por ejemplo, "Primero el trabajo escolar, luego el jugar al aire libre"). También podría establecer un sistema de incentivos para que su hijo realice el trabajo. Por ejemplo, podría hacer una gráfica de estrellas o una gráfica de calcomanías para su hijo y brindarles una sorpresa o tiempo extra en pantalla cuando reciban todas sus calcomanías / estrellas.

4. Rote y organice los juguetes de sus hijos. Los niños a menudo tienen muchos juguetes fuera y alrededor de su hogar, pero a veces se olvidan de estos juguetes. Puede ayudar a organizar y limitar la cantidad de juguetes que su hijo tiene a su disposición al mismo tiempo. Luego puede intercambiar o rotar sus juguetes todos los días o cada 2 días. Por ejemplo, podría organizar los juguetes de su hijo en contenedores de juguetes. Puede guardar todos estos contenedores, excepto uno, o dos de estos. Entonces, cada día, podría cambiar un nuevo contenedor para su hijo. Esto ayuda a mantener sus juguetes nuevos y emocionantes.

5. Ayude a su hijo a comenzar las actividades. Los niños pueden tener dificultades para encontrar sus propias ideas para actividades de juego, encontrar todos los materiales correctos y comenzar. Ayude a su hijo a hacer un plan de lo que les gustaría hacer con su tiempo. Puede darles algunas ideas creando un pizarrón de opciones o un menú de opciones para ellos, o simplemente escribiendo algunas opciones en una hoja de papel. Una vez que decidan lo que quieren hacer, ayúdelos a reunir los materiales que necesitarán y que comiencen la actividad. Una vez que se

inician, puede revisarlos de vez en cuando y felicitarlos por cumplir con la tarea.

6. Ponga límites al tiempo de pantalla. Limitar el tiempo de pantalla puede ser uno de los mayores desafíos para una familia durante los descansos. Es útil establecer límites claros antes de que comience el día y revisar estos límites con su hijo con frecuencia. Puede hacerlo programando el tiempo de pantalla en momentos específicos del día y solo permitiendo pantallas durante estos momentos. También podría permitirle a su hijo una cantidad específica de tiempo frente a la pantalla (por ejemplo, 1 hora) y realizar un seguimiento de su tiempo frente a la pantalla durante el día. El uso de un reloj de tiempo, que es visual (hay muchas aplicaciones para esto), puede ser útil para establecer estos límites.

7. Manejar los conflictos entre hermanos. Intente programar algunas actividades solo para cada niño periódicamente durante el día. Es posible que deba supervisar las actividades grupales. Elogie y permita que sus hijos trabajen juntos para obtener una recompensa hablando amablemente entre ellos, manteniendo sus manos y pies para sí mismos y trabajando en cooperación para lograr un objetivo común.

El siguiente seminario web en línea tiene muchos consejos útiles y realistas para manejar a los niños durante COVID-19: <https://www.autism.org/coronavirus-impact-home-all-day-basic-supports-and-strategies-to-get-us-through-and-keep-us-sane/>

Pero, por favor, sea amable con usted mismo y tome en cuenta: Sea cual sea sus roles personales, profesionales o de crianza, este es un buen momento para que todos recordemos tomar un descanso. No se debe esperar que ningún padre asuma el papel completo de ser maestro y proporcione el mismo nivel de aprendizaje que el entorno escolar.

Puede haber ocasiones en que necesite darle a su hijo tiempo adicional en la pantalla para hacer su trabajo o distraerlo con un poco de juego externo para que pueda tomarse unos minutos para usted. Esperamos que trates de darte permiso para dejar a lado tus altos estándares habituales de vez en cuando. Las conexiones virtuales con otros padres en torno a las dificultades de este nuevo nivel de atención para nuestra comunidad de niños en el hogar también podrían ser útiles. (Su distrito escolar o grupo de padres podría tener una página FB).

El cuidado personal es especialmente importante para todos durante estos tiempos inciertos. A continuación, se presentan algunas ideas para cursos y aplicaciones para tiempo personal y manejo del estrés que podrían ser útiles. Muchas de las prácticas son muy cortas, ¡incluso 2-3 minutos como tiempo durante el día pueden hacer la diferencia!

Recursos de tiempo personal:

- www.stopbreathethink.org
- www.guilford.com/MBCT_audio
- <https://palousemindfulness.com/index.html> (Online Mindfulness Course)
- 10% Happier podcast

Aplicaciones de autocuidado

- Stop, Breathe, Think
- Sanity & Self
- Calm
- Headspace
- Simple Habit
- Smiling Mind
- liberate

Seminario Web grabado de autocuidado: <https://youtu.be/J2pJno3xFBg>