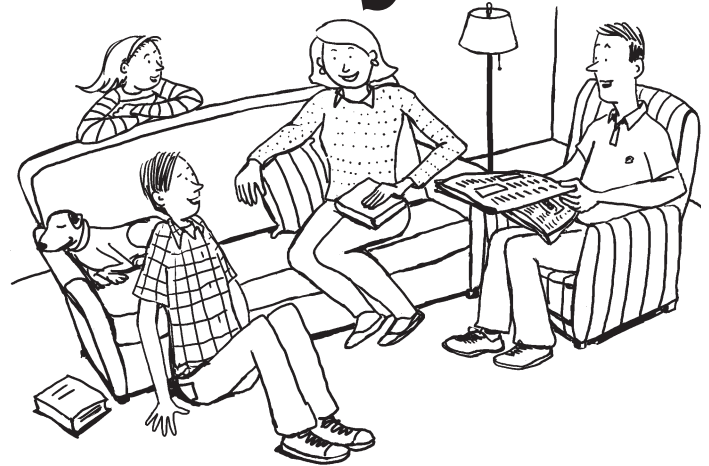


COVID-19 EDICIÓN ESPECIAL:

Apoyo para padres y adolescentes

El mundo de sus hijos ha cambiado dramáticamente en sólo unas cuantas semanas. Están en casa y no van a la escuela, echan de menos a sus amigos y sus actividades, se preocupan por lo que ven en las noticias y no están seguros de cuándo volverá la vida a la normalidad.

Como padres, quizá se sientan abrumados y no tienen claro lo que hay que hacer. Usen esta guía como punto de partida para apoyar a sus hijos anímicamente y académicamente durante la pandemia del coronavirus.

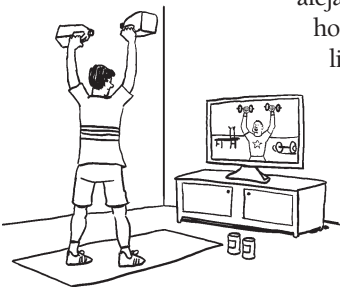


Nota editorial: Las directrices cambian rápidamente. Siguen todas las leyes locales, estatales y federales y las recomendaciones sobre la distancia social y otras prácticas cuando usen estas ideas.

Mantengan la impresión de normalidad

Ajustarse a la “nueva normalidad” será más fácil si ustedes y sus hijos planean por adelantado. Tengan en cuenta estos consejos.

Respeten los hábitos establecidos. Díganle a su hijo que se acueste y se levante a la hora habitual, Anímelo a que se vista con ropa normal: pasar todo el día en pijama hará que se sienta más alejado de la “vida real”. Tengan un horario regular de comidas en familia, en lugar de permitir que todos picoteen todo el día.



Hagan actividad física.

Salgan a correr o a montar en bici y jueguen en el jardín. Siguen clases de gimnasia en la red, por ejemplo barra, acondicionamiento o tai chi con la Y

(ymca360.org). Muchos gimnasios están ofreciendo videos de ejercicios tanto para miembros como para no miembros. Y los entrenadores de las celebridades y los instructores de fitness transmiten sesiones de ejercicios por las redes sociales.

Conviertan eventos reales en eventos virtuales. Los adolescentes pueden lamentar perderse hitos cancelados como prom o las ceremonias de graduación. Aunque los eventos en la red no serán lo mismo, quizá les consuelen en alguna medida. Anime a su hija a que se vista y celebre un baile virtual con sus amistades. Si recibe su diploma por correo, decoren su hogar, cocinen una comida especial y hagan una videoconferencia para que pueda

caminar por el “escenario” mientras su familia y sus amistades aplauden.

Dedíquense a sus aficiones. Las actividades familiares contribuyen a sentir que la vida sigue. Si sus hijos son aficionados a los deportes, anímenlos a que vean deportes clásicos en TV y practiquen el fútbol en el patio. Los jóvenes artistas pueden buscar tutoriales de dibujo en la red pues tienen mucho tiempo para dibujar. Si sus hijos toman clases de música, entérense de si sus profesores pueden continuar las clases en la red.



¡Quédate en casa!

¿Se quejan sus hijos por la cuarentena? Los niños creen que no enfermarán o que si lo hacen no será grave. O tal vez piensen que no pasa nada por reunirse en un estacionamiento o jugar al baloncesto. He aquí cómo hacer frente a esta actitud:

- Cerciórense de que su hija entienda que ella puede propagar el coronavirus aunque no muestre síntomas. Explíquenle que cada persona es responsable de proteger a los demás, especialmente a los que son más vulnerables. Esto incluye a los mayores (¡sugíerale que piense en sus abuelos!) y a personas con condiciones médicas crónicas.
- Si su hijo les suplica que le dejen salir con sus amigos, pregúntenle cómo se sentiría si trajera el virus a casa y toda la familia enfermara. Díganle que eso es lo que podría ocurrir si está con un compañero que tiene coronavirus pero aún no lo sabe.

continúa

Gestionen el estrés

Es probable que su hija sienta nerviosismo por la pandemia, pero quizá exprese sus sentimientos o los sobrelleve de manera distinta a como ustedes lo hacen. Presten atención a las señales de estrés. Por ejemplo, los niños suelen usar el humor para aliviar el estrés, tal vez contando chistes o compartiendo memes sobre la crisis. Pongan a prueba estas estrategias para ayudar a sus hijos a mantener la calma.

Tranquilicen a sus hijos

Si se tiene algo de control sobre una situación se reduce la ansiedad. Comenten con su hija lo que su familia está haciendo para protegerse al máximo y para proteger a los demás. Algunos ejemplos serían lavarse las manos, no salir de casa y mantener la distancia social (estar por lo menos a seis pies de distancia de quienes no vivan con ustedes).



Disfruten del aire libre

Pasar tiempo en la naturaleza alivia el estrés. Den paseos o caminatas en familia. Observen las estrellas o los pájaros y descárguese una aplicación gratuita para identificar las constelaciones o las especies de pájaros. Planten un jardín. Salgan al patio o al balcón para desayunar, comer o cenar.

Limiten el consumo de información

Estar informados es importante, pero el exceso de noticias puede contribuir a la ansiedad. No enciendan el televisor y establezcan horas fijas para ponerse al día. Sugieranles a sus hijos que apaguen las notificaciones del teléfono para no sufrir el bombardeo constante de titulares o tuits preocupantes.

Ayuden a los demás

Propónganle a su hija una misión. Podría hacer tarjetas para los trabajadores de la salud u organizar una campaña con sus amigas para coser mascarillas. Otra idea es crear un Google Doc para coordinar el intercambio de cosas que pueda necesitar la gente. Los vecinos pueden consultar el documento y apuntarse para dejar en sus respectivas puertas papel higiénico, jabón, azúcar, harina y otros productos que escaseen.

Estudiar en casa

Aprender a distancia es nuevo tanto para los estudiantes como para los padres. Pongan a prueba estos consejos para que la experiencia sea un éxito.

Organícense

Es posible que sus hijos preadolescentes o adolescentes tengan que asistir a clases a distancia o comunicarse con sus profesores o compañeros usando audio o vídeo. Su hijo debería preparar un lugar sin ruido de fondo y donde no les moleste a ustedes si también están trabajando. Tal vez use un rincón de su dormitorio o de la mesa del comedor. Díganle que ponga un despertador para conectarse a tiempo: es ideal hacerlo unos minutos antes por si hubiera algún fallo técnico. También es buena idea cerrar todas las ventanas y pestañas del navegador y guardar los aparatos que no esté usando para la escuela.



Establezcan “horas de oficina”

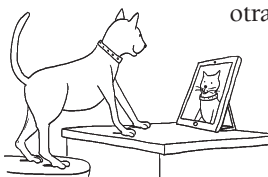
Sugieranle a su hija que escriba un horario que incluya el tiempo requerido de clase y tiempo de trabajo independiente. Indíquenle que debería fijar pausas regulares para el almuerzo, los tentempiés y la actividad física. Regulen su horario para que puedan almorzar juntos y ponerse al día.

Fomenten la integridad académica

Díganle a su hijo que continúe respetando las normas sobre integridad académica de su escuela. Explíquenle que son válidas tanto en la casa como en la escuela. De modo que si le piden que complete un paquete de ejercicios a distancia, por ejemplo, no debería compartir sus respuestas con sus amigos. O si toma un examen por internet no está permitido buscar las respuestas en Google (salvo si su profesor le indica lo contrario).

Establezcan contacto

Combatan el aislamiento social mientras guardan la distancia social. Usen estas sugerencias para pasar tiempo con la familia y las amistades usando Skype, FaceTime o cualquier otra plataforma de videoconferencia.



- **Reunirse con los amigos.** Sugieranles a sus hijos que se reúnan con regularidad con sus amigos. Podrían hacer una actividad virtual especial como una fiesta de aficiones.

Pueden hablar y compartir sus proyectos mientras cada persona hace bisutería, teje o pinta. También podrían hacer una serie de “programas de cocina”. Cada vez un amigo enseña a los demás a cocinar uno de sus platos favoritos.

- **Pasar tiempo con los familiares.** Inviten a los abuelos, tíos, tías y primos a una noche de juegos en familia. Es divertido y contribuye a reducir la soledad, especialmente si alguien vive solo. Jueguen a juegos de trivia, Pictionary, charadas o cualquier otro de sus juegos favoritos.

Middle Years • High School Years