

## Consejos para padres:

### Para apoyar a su hijo durante la crisis de COVID-19

Esta pandemia es difícil para todos y puede ser especialmente frustrante para los adolescentes. Ya no están en la escuela y no pueden ver a sus amigos como lo harían normalmente. Probablemente no puedan hacer muchas cosas que aman, como practicar un deporte o participar en un club favorito. Incluso pueden faltar eventos importantes como el baile de graduación o la graduación. Está bien que se sientan abrumados a veces y hay formas en que puede ayudar a apoyar la salud del comportamiento de su hijo durante este momento difícil.

#### Cosas que usted y su hijo pueden comenzar a hacer ahora

- ¡Haga que sus hijos se muevan! La recomendación es de 5 minutos cada media hora para niños pequeños y más para niños mayores. Las personas necesitan mover sus cuerpos para mantenerse saludables y equilibradas. Incluso en días lluviosos hay excelentes opciones basadas en la web, como videos de yoga en YouTube, incluso las flexiones, sentadillas o sentadillas en la pared cuentan como movimiento.
- Consulte con su hijo adolescente durante todo el día: pregúnteles sobre su trabajo escolar o sobre cómo les va con toda la agitación. La mayoría de los adolescentes son autosuficientes, por lo que podría ser posible perder el rastro de ellos en una casa ocupada.
- Cuando sea posible, limite el tiempo de pantalla. Muchas de nuestras actividades diarias ahora se realizan a través de la pantalla: trabajo escolar, tiempo social, noticias, etc. Asegúrese de que los niños tengan la oportunidad de realizar actividades que no requieren una. Involúcrelos en cocinar comidas, salgan a caminar juntos (¡buen momento para una conversación de baja presión!), O aliéntelos a aprender algo nuevo.
- Ofrezca opciones siempre que sea posible. El uso de límites directos puede ayudar a su hijo a tener una sensación de control. Por ejemplo, "¿Quieres ver una película o jugar un juego de mesa esta noche?"



## MassSupport Network

---

- Proporcionar estructura y rutina. Reserve un lugar en la casa para el trabajo escolar. Escriba un horario flojo. Intente levantarse y acostarse al mismo tiempo. Conocer el plan para el día reducirá la ansiedad de todos.
- Mantener las conexiones sociales es esencial tanto para usted como para sus hijos. Encuentre maneras de mantenerse conectado con amigos y seres queridos. El teléfono, la videoconferencia (Zoom, Skype, WhatsApp, FaceTime, etc.), el correo electrónico e incluso el correo en papel son buenas opciones.
- Hágalos saber a sus hijos que están contribuyendo a la solución al quedarse en casa. Es importante que los niños entiendan que lo que están haciendo importa.



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

[www.masssupport.org](http://www.masssupport.org)