

Consejos para padres:

Autocuidado durante la crisis de COVID-19

Esta pandemia ejerce una presión extraordinaria sobre los padres para hacer frente a nuestras propias reacciones, mantener a los hogares en funcionamiento y manejar el cuidado de los niños mientras la escuela se encuentran canceladas. Además de eso, muchos de nosotros estamos preocupados acerca de cómo la pandemia está afectando la salud conductual de nuestros hijos.

Si bien hay muchas recomendaciones útiles sobre cómo hablar con sus hijos sobre COVID-19 y ayudarlos a controlar la ansiedad en este momento, es tan importante que usted mismo modele mecanismos de afrontamiento saludables. Está bien mostrarles a sus hijos que está preocupado, pero luego mostrarles cómo manejar esos sentimientos de manera saludable, para que ellos también puedan hacerlo.

Cosas que puede comenzar a hacer ahora

- Primero y principal: sé amable consigo mismo. Este es un territorio desconocido para la mayoría de nosotros, y nadie espera que ninguno de nosotros sepa cómo hacerlo todavía. Nos vamos a equivocar, nos vamos a sentir estresados, y todos estamos haciendo lo mejor que podemos.
- Recuerde las estrategias que le han funcionado en el pasado: distracción, respiraciones profundas, ejercicio, meditación, pasatiempos, diálogo interno positivo, listas de reproducción, etc.
- Establezca metas pequeñas y alcanzables. Puede ser abrumador pensar en tratar de mantener estas rutinas durante semanas o más. En cambio, solo concéntrese en tu plan para hoy. "Un día a la vez" sigue siendo la sabiduría eterna.
- Recuerde que tiene buenas habilidades de crianza. Usted ha estado cuidando a sus hijos durante años. ¡Lo superará! No dude en comunicarse con su red de soporte para solicitar asesoramiento, desahogarse o tomar un descanso. Y si necesita más ayuda, busque ayuda adicional. Mire el cuadro a continuación para obtener recursos.
- Encuentre tiempo para usted, incluso si viene en pequeños trozos. Puede ser increíblemente útil retirarse del ajetreo de la realidad actual para restablecer su cerebro. Salga unos minutos, recuéstese en el baño con un libro, llame a un amigo, lo que sea que lo relaje o lo haga feliz.



MassSupport Network

- 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.

La ayuda siempre está disponible.

No necesita estar en una crisis para comunicarse con uno de los recursos a continuación. Llegue a la línea de texto de crisis enviando un mensaje de texto con ACT al 741741. Comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255)



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

www.masssupport.org