

## **Aprendizaje a Distancia - Recursos de Bienestar para Familias -** <https://www.youtube.com/watch?v=kFw0wjz3Dwo>

¡Hola familias del Distrito Escolar del Condado Lee! El propósito de la presentación de hoy es mostrarles algunos recursos de bienestar para las familias durante esta situación de educación a distancia debido al COVID-19. Esta presentación cubrirá los siguientes temas: cómo hablar con su hijo, cómo ejercer cuidado propio como padre o proveedor de cuidado, cómo sobrellevar el estrés, cómo ayudar a su hijo a sobrellevar cualquier estrés que pueda tener debido a estas circunstancias, cómo reducir la ansiedad, y qué otros recursos puede utilizar para ayudar a sus hijos. Todos los recursos que discutiremos hoy, o que se presentan en estas diapositivas (slides), estarán disponibles en la sección COVID-19 de [leeschools.net](https://www.leeschools.net) y en la página de bienvenida. Verá un gráfico al que le puede dar 'clic', y que contiene toda la información del distrito sobre COVID-19, junto con estos recursos.

También hay un anuncio (banner) especial en el portal de salud mental y bienestar (mental health and wellness portal). Cuando esté en el portal de salud mental y bienestar para acceder a otros recursos, también va a tener acceso a todos estos recursos de bienestar relacionados con la situación de COVID-19. El primer tema es cómo hablarle a sus hijos sobre COVID-19. Si ha recibido parte de la información por medio del distrito, entonces ya tiene algunos puntos de conversación. Lo más importante cuando hable con sus hijos es darles información apropiada de acuerdo a sus edades. Los adultos en el hogar y en la escuela velan por la salud y la seguridad de sus hijos, y como padres y proveedores de cuidado, ustedes son la clave para que los estudiantes se sientan tranquilos; que sepan que velamos por su salud y seguridad, y que no todos contraerán el Coronavirus o COVID-19. Es importante que nos tratemos con respeto y no saquemos conclusiones sobre quién puede tener o no COVID-19. Es importante que nuestros hijos sepan eso. Todos los seres humanos quieren enfocarse en cosas que podemos controlar, y los niños no son diferentes.

Debemos ayudarlos a concentrarse en lo que pueden controlar, como por ejemplo, las cosas que todos podemos hacer para mantenernos saludables y evitar la propagación de la enfermedad. Por lo tanto, repase con sus hijos todas las medidas de seguridad que ha escuchado, y que también haya leído en nuestro sitio web del distrito. Estas son cosas que podemos seguir para cuidar nuestra propia salud. Estas cosas incluyen lavarse las manos, cubrirse la boca cuando tosemos o estornudamos, mantener distanciamiento social, y limpiar las superficies. Estas son todas las medidas que nosotros como adultos estamos tomando para minimizar una posible exposición. También podemos recordarles a nuestros hijos que pueden hacer lo mismo para minimizar la exposición en estos momentos.

Lidiar con el estrés puede ser un desafío en cualquier momento, pero mucho más durante estas circunstancias. Es muy importante también que nosotros, como padres y cuidadores, velemos por nuestro cuidado personal. Cuando ustedes están en un avión le dicen que se pongan primero las máscaras de oxígeno para que luego puedan atender las necesidades de sus hijos. Estamos en una situación parecida. Los brotes

de enfermedades infecciosas como COVID-19, así como otros eventos de salud pública, pueden causar angustia emocional y ansiedad; por lo tanto, sentirse ansioso, confundido, abrumado o impotente, es común en situaciones como ésta. Estos sentimientos de angustia y ansiedad pueden ocurrir aunque no nos encontremos en un grupo de alto riesgo de contraer COVID-19. Nosotros mismos como padres, debemos establecer un límite con los medios de comunicación, incluyendo las redes sociales, y las noticias locales o nacionales. Tenemos que tener cuidado de no exponernos mucho a este tipo de información constantemente y aún así mantenernos activos. Es fundamental dormir y descansar lo suficiente, mantenerse hidratados, evitar el exceso de cafeína y alcohol, y comer alimentos saludables cuando sea posible.

También podemos aprovechar este tiempo para conectarnos con nuestros seres queridos y con otros para hablar sobre nuestras emociones, y disfrutar de una conversación que no sea relacionada con este brote; tomar un descanso de eso para hablar sobre otras cosas. Tómese el tiempo para reír. La risa es saludable en estos casos. Debemos asegurarnos como adultos de que la información que recibamos sobre la salud sea correcta y de fuentes confiables. Recuerde que para obtener información sobre la salud en relación al COVID-19, puede comunicarse con los Centros de Control de Enfermedades. Recuerde también que en [leeschools.net](http://leeschools.net), utilizamos esas mismas fuentes para compartir información con las familias. Cuando controlamos nuestro propio estrés, estamos mejor equipados para enfrentar el estrés de nuestros hijos y así ayudarlos a superar esto. También puede ser que tenga hijos que no están experimentando ningún cambio en el comportamiento o que están afectados por esto. Si ese es el caso, todo está muy bien. En cambio, puede ser que tenga hijos que están escuchando lo que se dice o que notan cambios en nuestro estado de ánimo o nuestra capacidad para superar algunas de estas emociones nuevas. Por lo tanto, cuanto más podamos tranquilizar a nuestros hijos, mejor preparados estarán para pasar por estos momentos difíciles.

Algunos cambios comunes en sus hijos que debe tener en cuenta incluyen llanto excesivo o irritación en los niños más pequeños, y tal vez comportamientos que ya habían superado anteriormente. Algunos ejemplos de estos son accidentes al usar el baño, orinarse en la cama, preocupación, ansiedad excesiva, o tristeza. También podrían notar cambios en los patrones de sueño o en alimentación poco saludable. Deben asimismo vigilar en su hijo comportamientos de irritabilidad o malos comportamientos. Padres jóvenes que están criando adolescentes en este momento podrían pensar: "A veces eso es difícil para uno darse cuenta", pero usted es el primer y mejor maestro de sus hijos. Usted conoce mejor a su hijo. Si alguno de esos comportamientos les parecen diferentes, los mismos se podrían reflejar en bajo rendimiento escolar, evitar ir a la escuela, dificultad con la asistencia y la concentración, evitar actividades que él/ella disfrutaba anteriormente, dolores de cabeza inexplicables, dolor corporal, uso de alcohol, de tabaco, u otras drogas. Estos son solo algunos ejemplos que pueden indicar que su hijo está bajo estrés. Entonces, ¿qué hacemos si nuestros hijos muestran síntomas de estrés? ¿Cómo podemos trabajar con nuestros niños para asegurarnos de que están bien durante este tiempo?

Todos estamos en la casa y muchos de nosotros estamos trabajando desde la casa mientras tratamos de apoyar la educación de nuestros hijos a través de "Google classroom" a partir del próximo lunes. Este es un momento excelente para tomar tiempo para hablar con sus hijos o adolescentes sobre COVID-19. Muchos de nosotros cuando llevamos a nuestros hijos a la escuela o los recogemos y los llevamos a casa disfrutamos hablar con ellos en el auto porque es un momento en el que ellos verdaderamente nos hablan. Es posible que no tengamos esas oportunidades donde tener ese tipo de conversaciones. Este sería también un buen momento para que sus hijos preparen la cena con ustedes, horneen algunas galletitas, se sientan y hablen sobre muchas cosas, y usted puede traer este tema en la conversación para dejarles saber a sus hijos o adolescentes que están protegidos. Limiten la exposición de noticias que cubren este evento, incluyendo las redes sociales. Sería mejor hacerlo solo una vez al día cuando reciba noticias o busque en línea algún acontecimiento importante. Trate de mantener las rutinas regulares y si sus hijos se salen de una rutina, lo más probable es porque no hay períodos fijos de enseñanza, Trate de mantener las rutinas mientras educa a sus hijos en las casa. Recuerde lo que se ha dicho en otros videos que quizás haya escuchado, no queremos que ellos hagan tareas o trabajos de la escuela por siete horas seguidas.

Tiene que darles un descanso (break) durante la enseñanza. Usted puede establecer algunas rutinas nuevas durante el día pero sería sumamente importante mantener las rutinas con las que están familiarizados mientras se adaptan a una forma nueva de aprender desde las 8:00 hasta las 3:00 o cualquiera sea el horario típico de la escuela.

Use su creatividad con nuevas actividades y ejercicios. Si bien los maestros imparten instrucción y actividades basadas en estándares, hay otras formas en que también ustedes pueden complementar eso. Hay muchos grupos que están publicando actividades muy innovadoras y fáciles que los padres pueden usar en el hogar para conectarse con sus hijos mientras apoyan las cosas que están aprendiendo en la escuela. Recuerde que todos estos recursos están disponibles e incluyen enlaces a los documentos completos si desea leerlos. Cada uno de los recursos que le hemos proporcionado vienen de sitios web confiables como los de CDC y otros, así que puede leerlos. Como modelo a seguir, trate usted de tomar descansos y dormir lo suficiente, hacer ejercicio, y comer bien. Si los niños lo ven conectarse virtualmente con sus amigos y en el hogar con su propia familia, ellos percibirán ese comportamiento y harán lo mismo.

Es completamente entendible estar ansioso en estos momentos. Creo que todos sentimos así en diferentes momentos durante el día, pero la forma en que manejamos esa ansiedad tiene un gran impacto en nuestros hijos porque somos sus mejores y primeros maestros. Pónganse a disposición de sus hijos. Si está trabajando desde la casa, también necesitará algunos descansos mentales ya que su día de trabajo les permite esas oportunidades. Mientras sus hijos aprenden en línea, ellos también necesitan esas oportunidades. Cuando se pone a la disposición de su hijo durante esos tiempos cortos de descanso durante el día, o durante varios segmentos de tiempo

en la noche, ellos se inclinan a hablar y a compartir con ustedes. Manténganse en contacto virtualmente y anime a sus hijos a mantenerse en contacto con sus amigos virtualmente durante este tiempo. Haga planes y sea proactivo sobre lo que podemos controlar. Hemos hablado anteriormente sobre las cosas que podemos controlar, las cosas que sabemos que podemos hacer, que nos hacen sentir seguros, y que nos ayudan a entender muchas cosas. Aunque ahora mismo COVID-19 está a nuestro alrededor y existen muchas cosas externas sobre las cuales no podemos tomar decisiones, aún así tenemos la capacidad de hacer planes y visualizar. Aprenderán sobre cosas que se pueden hacer durante este tiempo e incluso después de que esto haya terminado; /contactos cuando volvamos al trabajo, y cuando tomemos vacaciones de familia. Piensen en cómo sus hijos pueden tener citas a través de juegos virtuales, y qué puede hacer como familia afuera pero manteniendo el distanciamiento social mientras se divierten. ¿Cuáles son tus comidas favoritas que puedes hacer durante este tiempo? A medida que usted hable sobre esto en familia, puede darle a sus hijos cosas para hacer aunque sean a corto plazo. Manténganse positivos, y estén pendientes a los niños más pequeños, ya que sabemos que ellos pueden estar ajenos a los hechos o a la situación, pero definitivamente pueden sentirse inquietos porque perciben la ansiedad, los cambios en la rutina, y se dan cuenta de que estamos un poco preocupados o molestos, Es importante estar pendientes de los más pequeños para asegurarse de que estén bien.

Tenga en cuenta que detrás del comportamiento de nuestros hijos generalmente hay una función de ese comportamiento, y es posible que el niño que se sienta más irritado que en tiempos pasados. Si están desafiantes o comportándose mal, puede ser que se sientan ansiosos. También pregúntele a los jóvenes: "Dime, ¿qué está pasando?, ¿qué sientes ahora mismo?" Consulte con ellos e identifique cuál es el motivo detrás del comportamiento, y concéntrese en el motivo para saber realmente si se sienten preocupados o ansiosos. De ser así debemos buscar un tiempo de calma, sin distracciones para preguntarles sutilmente cómo se sienten y para responder a esos momentos de irritabilidad de una manera tranquila, consistente y reconfortante, ya que generalmente les sucede algo más profundo.

Casi hemos terminado con nuestro video. Hablemos ahora sobre técnicas para reducir la ansiedad para que los padres y los proveedores de cuidado puedan ayudar a sus hijos en el momento. Esta es una actividad corta que puede hacer con ellos. Siéntense con sus hijos y pídanles que se concentren en sus sentidos. Durante 60 segundos, deben concentrarse en lo que sienten, lo que están tocando, lo que pueden estar probando y lo que ven. Haga esto durante 60 segundos con cada uno de estos temas. Yo hacía esto cuando era niño. Véndale los ojos y pregúntele, ¿qué es lo que acabo de poner en tu boca? o ¿qué te pedí que coloques en tu boca? Jugábanos este juego cuando era pequeño y realmente calma a la persona porque están enfocados durante 60 segundos en eso únicamente. Pueden hacer esto con sus hijos para tranquilizarlos. Incluso si no se ven intranquilos, ésta es una muy buena técnica para reducir la ansiedad. Si hacen esto una vez al día, aún cuando no estén ansiosos, están desarrollando una habilidad que ellos pueden usar para relajarse. Cuando sus hijos estén ansiosos distrágalos. Pueden haber momentos en que ellos se sienten ansiosos

o simplemente necesiten un descanso. Pueden pedirles que les ayuden con algo; que le ayuden con una tarea. Pueden salir a jugar con ellos un poco. Canten una canción graciosa; lo hemos hecho con nuestros hijos o nuestros nietos. Si no, inventen una. Pongan música y déjelos bailar y divertirse. También pueden dibujar, colorear, escribir, o cualquier cosa que les gusten hacer. Tómense un descanso y denle tiempo a ellos para descansar también.

Hemos cubierto mucho en esta presentación. Estos recursos en su formato más largo están disponibles en la sección COVID-19 de [leeschools.net](https://leeschools.net). Es un 'banner' en la página de bienvenida cuando entre a [leeschools.net](https://leeschools.net). Todo esto se integrará en otra información que el distrito ha compartido con ustedes. Si está en el portal de 'salud mental y bienestar' de Leeschools, también puede acceder a la presentación que se encuentra en un 'banner' en la parte superior de ese portal para que pueda encontrarla fácilmente. ¿Qué pueden hacer como padre, tutor o proveedor de cuidado cuando intentan hacer todo esto y todavía les preocupa el bienestar de sus hijos? Tenemos apoyo para usted a través del consejero de la escuela y los otros miembros de nuestro equipo escolar; por lo tanto, le pedimos que llame al consejero de su escuela para pedir apoyo y ayuda adicional. Puede llamar al número principal de su escuela y lo conectarán con el consejero porque ellos son las personas que forman parte de esta ayuda inicial y también determinan junto con usted si necesita apoyo más allá de lo que la escuela puede proveer. También puede contactar a su consejero por correo electrónico. Los correos electrónicos están publicados en el sitio web de la escuela. Ya que usted accederá al 'Google classroom' de su estudiante mientras monitorea la instrucción, hay un anuncio en 'Google classroom' en la parte superior que dice: "Padres y estudiantes, puede usar la solicitud de Castle para ver al consejero ". Escriba lo que solicita y el consejero se comunicará con usted para brindarle apoyo y conversar sobre el asunto.

Tenemos unos recursos en línea (online) que también pueden ser de ayuda para usted con su hijo. 'Mind Yeti' es un programa de ejercicios mentales con sesiones en línea que ayudan a reducir naturalmente la ansiedad. Está diseñado explícitamente para que los educadores y las familias lo hagan junto a los niños más pequeños o para que los niños mayores lo hagan solos. 'Mind Yeti' es una manera excelente para practicar la relajación mental durante este momento difícil. También tenemos 'Little Children, 'Big Challenges', dirigidos a desarrollar la fortaleza en los niños. Los mismos pueden ser útiles para educadores y familias. La capacidad de volver a ganar fortaleza es clave para nuestros hijos. Cuanto más fuertes logramos que se vuelvan, más podrán lidiar con los desafíos de la vida porque podrán usar esas herramientas de fortalecimiento por sí mismos. 'Parent Teen Connect' ayuda a los adolescentes y adultos a discutir temas más delicados. Aunque no tengamos algo específico relacionado con COVID-19, este podría ser un buen momento para que ustedes como padres puedan hablar con sus hijos sobre cosas que les preocupan mientras pasan por su etapa de adolescencia. Probablemente también encuentren allí algunas herramientas para lidiar con la ansiedad y otros recursos para las familias.

Este es el final de nuestra presentación. Si visitan nuestro sitio web encontrarán enlaces para cada uno de estos recursos que pueden leer en su tiempo libre, y también para acceder a 'Mind Yeti', 'Little Children Big Challenges', 'Parent Teen Connect' y otros recursos los cuales no tuvimos la oportunidad de mencionar hoy. Nuestra función es apoyarlos a ustedes, a nuestros estudiantes, a nuestros maestros, a nuestros padres y a proveedores de cuidado. Estamos aquí para ustedes. Comuníquense con la escuela de su hijos y lo conectarán con todos los recursos apropiados porque todos estamos trabajando juntos, y juntos ayudaremos a nuestros hijos durante estos momentos.