

## Consejos para los padres:

# Apoyo a sus hijos 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 pueden hacer muchas cosas que disfrutaban, como practicar un deporte o participar en un club favorito. Incluso pueden faltar a eventos importantes como el baile de gala o la graduación.

Es normal que a veces ellos se sientan abrumados, pero hay maneras en la cual usted puede apoyar el comportamiento de salud de sus hijos durante estos momentos difíciles.

## Actividades que usted y sus hijos pueden empezar a hacer ahora

- **¡Mantenga a sus niños en movimiento!** 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. Inclusive en días lluviosos hay excelentes opciones basadas en la web, como videos de yoga en YouTube, incluyendo flexiones, abdominales o cunclillas contra la pared que cuentan como movimiento.
- **Consulte con sus adolescentes durante el día.** Pregúnteles acerca de sus estudios en la escuela o como se sienten con todo lo que está sucediendo. La mayoría de adolescentes son autosuficientes, por lo cual es posible perder su rastro en una casa ocupada.
- **Pasen tiempo juntos.** Puede ser difícil conectarse con sus hijos adolescentes cuando las actividades, escuela y amigos son sus principales prioridades. Utilicen este tiempo en casa para vincularse a través de actividades compartidas. Involucre a los adolescentes en la preparación de comidas, salgan a caminar juntos (es el momento perfecto para conversar sin ninguna tensión) o encuentren un nuevo pasatiempo para pasar juntos.
- **Ofrezca opciones siempre que sea posible.** Utilizar barreras sin límites puede ayudar a sus hijos a tener una sensación de control, por ejemplo: "¿Quiere ver una película o jugar un partido de mesa esta noche?"
- **Proporcione estructura y rutina.** Reserve un lugar en casa para el trabajo escolar. Escriba un horario relajado. Traten de levantarse y acostarse al mismo tiempo. Sabiendo el plan del día reducirá la ansiedad de todos.
- **Mantener 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.
- **Hágale saber a sus hijos que ellos están contribuyendo a la solución al quedarse en casa.** Es importante que los niños entiendan que lo que ellos hacen cuenta.

### Siempre existe ayuda disponible.

No tienen que estar en crisis para comunicarse con uno de los recursos a continuación.

Contacte la **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto **ACT al 741741**.

Comuníquese con la **National Suicide Prevention Lifeline** al **1-888-628-9454**