



Cómo apoyar a los niños (y recibir apoyo usted mismo) durante el brote de COVID-19



El brote de coronavirus ha cambiado muchos aspectos de nuestra vida cotidiana. Pero incluso durante este tiempo incierto, nuestros niños todavía están aprendiendo, creciendo y desarrollándose.

Todos podemos apoyar el desarrollo sano de un niño (¡e incluso esto puede ayudar a aliviar su estrés!). Unos pocos minutos y algunas actividades simples y gratuitas pueden marcar la diferencia.

1 Practique “servir y devolver,” o interacciones de ida y vuelta con sus pequeños. Incluso antes de que aprendan a hablar, los bebés y los niños buscan atención a través de balbuceos, gestos o muecas. Cuando los niños “sirven” le están dando la oportunidad de relacionarse con ellos, por eso es importante que “lo devuelva” prestándoles atención. Puede ser tan simple como un juego de ¿dónde está el bebé? (peek-a-boo). O bien, si un niño señala un juguete, nómbrelo en voz alta mientras se lo da.



¿Por qué? [Las interacciones de servir y devolver](#) contribuyen a fomentar el desarrollo mental y [la resiliencia](#), capacidad que todos necesitamos en estos tiempos difíciles.

Recursos útiles:

Video: [5 pasos para el desarrollo mental de servir y devolver](#) (Center on the Developing Child)

Folleto: [Servir y devolver para padres y cuidadores](#) (Center on the Developing Child)

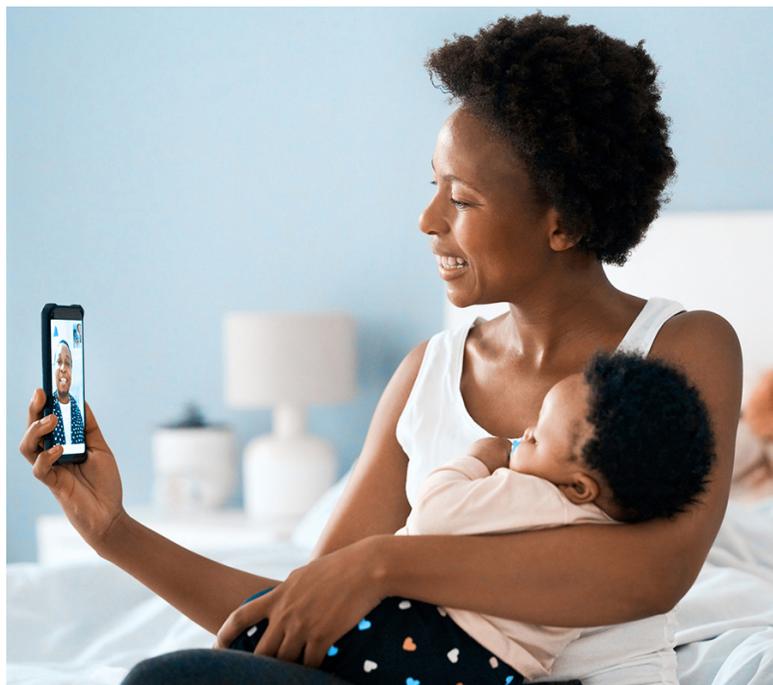
Podcast: [Los arquitectos del cerebro: servir y devolver](#) (En inglés; Center on the Developing Child)

Video: [Pequeña clase magistral sobre paternidad con el director del centro Jack P. Shonkoff, MD](#)
(En inglés; UNICEF)

Aplicaciones: [Vroom](#) y [Kinedu](#) (para teléfonos inteligentes)

2 Mantenga conexiones sociales. Las medidas para quedarse en casa están ayudando a frenar la propagación del virus, proteger nuestra salud y proteger nuestros hospitales. Pero, mientras nos mantenemos separados físicamente, es aún más importante, es aún más importante conectarnos socialmente para proteger nuestro bienestar emocional. Mantenga relaciones y contactos sociales, mientras mantiene la distancia física fuera de su hogar.

¿Por qué? Las relaciones receptivas, como aquellas que tienen muchas interacciones de servir y devolver (*consulte el punto 1 de arriba*), entre niños y adultos, adultos y otros adultos, y niños y otros niños, nos ayudan a protegernos de [los efectos del estrés continuo](#).



Consejos y recursos útiles:

Hable con familiares y amigos por videollamada o por teléfono. Esta es una excelente manera de conectar a los niños con otros adultos (¡y darle a usted un breve descanso!).

Si hablar en vivo no es una opción, **escriba correos electrónicos o cartas tradicionales a amigos y familiares.** Anime a los niños a hacer preguntas a sus abuelos y otros adultos.

Haga carteles e indicadores alentadores y póngalos en las ventanas para apoyar a sus vecinos. ¡Esto también puede ser un proyecto de manualidades divertido para hacer con los niños!

Salga y salude a vecinos, amigos, gente que pasa. Solo asegúrese de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de cualquier persona que no viva con usted.

Artículo: [Coronavirus \(COVID-19\): Distancia física y bienestar familiar](#) (En inglés; Raising Children Network)

Artículo: [Mantenga vivas las conexiones del aula](#) (En inglés; Harvard Graduate School of Education)

Artículo: [Recursos para apoyar el bienestar emocional de los niños durante la pandemia de COVID-19](#) (En inglés; Child Trends)

3 Tómese un descanso (con o sin niños). Si se siente abrumado, encuentre una manera de responder al estrés con un descanso. Dé un paseo por la cuadra. Intente realizar unos minutos de meditación o respiración profunda. Llame a un amigo (*consulte el punto 2 de arriba*).

Y, **permitase tomar un descanso**. Recuerde que no está solo: todos estamos luchando con estos cambios inesperados en nuestras vidas, y muchos de nosotros necesitamos más apoyo por parte de nuestras comunidades. Sea amable con usted mismo y comprenda que no puede hacerlo todo.

¿Por qué? Cuando pueda encontrar formas de tomarse un descanso, volverá más capacitado para cubrir las necesidades y apoyar el desarrollo de los niños.



Foto por Natalia Figueredo en Unsplash

Recursos útiles:

Infografía: [Lo que podemos hacer sobre el estrés tóxico](#) (En inglés; Center on the Developing Child)

Video: [Estrés tóxico y resiliencia: Cómo nos afecta el estrés tóxico y qué podemos hacer al respecto](#) (Center on the Developing Child)

En breve: [La ciencia de la resiliencia](#) (Center on the Developing Child)

Artículo: [COVID-19: Estrés y afrontamiento](#) (Centers for Disease Control and Prevention)

Artículo: [COVID-19: Cuidado de la salud emocional](#) (Centers for Disease Control and Prevention)

Herramienta: [Meditaciones gratuitas para reducir el estrés](#) (En inglés; Calm.com)

Para obtener más información y recursos:

Muchas comunidades y organizaciones ofrecen apoyos y servicios como líneas directas de crisis, entrega de alimentos y fondos de ayuda. Si no sabe cómo encontrarlos, **llame al 211** en los EE.UU. y Canadá para hablar con alguien que pueda ayudarlo a conectarse o visite: 211.org/services/covid19.

The Center on the Developing Child at Harvard University ha compilado [una lista de recursos relacionados con el coronavirus](#) para padres, cuidadores y otros.