



CONSEJOS Y HERRAMINETAS PARA PADRES/TUTORES: HABLANDO CON SU HIJO ACERCA DEL CIERRE ESCOLAR

En tiempos de incertidumbre, es importante proporcionarle a su hijo información apropiada a su desarrollo, que le permita comprender lo que sucede mientras se mantiene la calma. Si nota que su hijo se siente ansioso o preocupado, puede que ese no sea el momento de dirigirse a su hijo. Tómese un tiempo para abordar sus propios sentimientos antes de hablar con su hijo.

Usted puede ayudar a crear un ambiente tranquilo al:

- Limitar el tiempo de exposición de su hijo a los medios (noticieros, redes sociales, radio).
- Hablar con su hijo con una voz tranquila y neutral.
- Reconocer los temores de su hijo y responder sus preguntas sin proporcionar información que pueda abrumarlo.
- Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre cómo hablar con su hijo sobre el Coronavirus.

Controlando las Emociones

Enfrenta el estrés encontrando lo positivo. ¡Mantén tu mente ocupada lejos de las preocupaciones y haz algo divertido!

1. Disfrute su tiempo en familia (noches de cine, juegos de mesa, rompe-cabezas, cartas, etc.)
2. Mueva su cuerpo.
3. Limpie su mente (yoga, meditaciones guiadas, música relajante)
4. ¡Dibuje, escriba, coloree, pinte y cree!
5. Practique la amabilidad (escriba cartas de agradecimiento a los ayudantes de la comunidad, haga una lista de gratitud, de cumplidos, etc.)
6. Video llamadas, llamadas y mensajes con amigos y familia.
7. Lea un libro.
8. Cocine u hornee una receta.
9. Haga un picnic interior.
10. Tenga un día de spa en casa o de cuidado personal.