

# LA GUÍA DE HARC PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A ENFRENTAR LA PANDEMIA



## CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE EL CORONAVIRUS



Es normal sentirse incómodo hablando sobre el coronavirus con los niños, ¡y eso está bien! Aquí tiene algunos consejos para que se sienta mejor: Sea honesto con los niños e invítelos a hablar sobre el tema. Cuando hable del coronavirus con los niños, utilice un lenguaje apropiado para su edad, preste atención a sus reacciones físicas y sea sensible a sus emociones. Si tiene problemas para hablar con un niño sobre el coronavirus o si no conoce todas las respuestas sobre el virus, busque una forma educativa para que usted y el niño aprendan juntos sobre el virus. Por ejemplo, NPR ha publicado un [cómec](#) específicamente para que los niños aprendan sobre COVID-19 en términos simples.

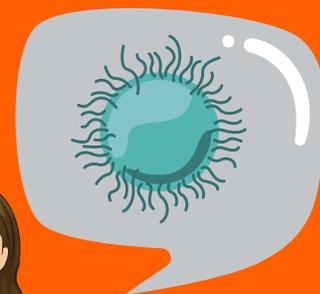
### 1 EDUQUE

Aproveche esta oportunidad para educar a los niños sobre la importancia de la higiene y el distanciamiento físico. Hay varias maneras de hacer divertido el lavado de manos, como ver los siguientes videos de [The Wiggles](#) o [PBS](#) o [Neatorama](#).<sup>1</sup>



### 2 COMUNIQUE

Explique a los niños la importancia de comunicarse con usted si empiezan a experimentar los siguientes síntomas: tos seca, falta de aliento o fiebre. Además, también es importante evitar el lenguaje que propaga el estigma. Enfatice que cualquier persona es susceptible de contraer el virus. Por último, hágales saber que usted vigilará los medios que consumen y reducirá su tiempo de pantalla para evitar sentimientos de angustia o ansiedad.<sup>1</sup>



### 3 MANTENGA LA CALMA

Cuando hable con los niños, trate de mantener la calma y tranquilizarlos porque ellos captan las señales sociales. Es importante mantener la calma y la compostura porque los niños pueden reaccionar a sus respuestas físicas y emocionales cuando les habla del virus.<sup>2</sup>



# CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS DURANTE LA CUARENTENA

Muchos niños están experimentando una interrupción de su educación durante la pandemia. Las escuelas han pasado de la instrucción en persona a la instrucción en casa. Debido a este cambio, puede resultar difícil para los padres, tutores, cuidadores y otros adultos asumir la responsabilidad de garantizar que los niños sigan aprendiendo mientras estemos en cuarentena.



## PLANIFIQUE UNA RUTINA

Establezca un horario para los niños durante la semana.

Pueden ver este tiempo interrumpido como unas vacaciones, pero no lo es. Es importante que los niños tengan una estructura durante este tiempo incierto porque una rutina establece la certeza y la sensación de normalidad. Esto no quiere decir que deban mantener un horario estricto todos los días. Permita la flexibilidad, pero trate de mantener un horario regular.

## TÓMESE SU TIEMPO

Tómese su tiempo para dar lecciones a los niños. Por ejemplo, si planeá tener lecciones de una hora, divida el tiempo en pequeños incrementos. Empiece con una lección de 15 minutos y aumente gradualmente el tiempo de aprendizaje hasta que alcance su objetivo del día. Sea creativo con los descansos. Por ejemplo, utilice actividades como cocinar y hornear para aplicar las habilidades matemáticas y científicas.

## USAR EL INTERNET

Muchas escuelas ofrecen instrucción virtual a los estudiantes. Asegúrense de que los niños asistan a clase y completen sus tareas a tiempo. Utilice Internet para complementar el material de los libros de texto de los niños. La editorial educativa Scholastic ha creado un centro digital gratuito para apoyar los planes de aprendizaje virtual de los niños desde preescolar hasta el noveno grado.<sup>3</sup>

## CÓMO HACER EJERCICIO

El ejercicio es una gran manera para que los adultos y los niños se enfrenten al estrés y a la ansiedad, prevengan la obesidad y refuercen su sistema inmunológico. Hay varias maneras de ayudar a los niños a mantenerse físicamente activos durante una pandemia.

- Ejercicio en familia (por ejemplo, jugar al escondite, ir de excursión, pasear al perro, montar en bicicleta, yoga familiar, etc.)



- Vea videos de ejercicio en línea dirigidos a los niños para motivarlos a hacer ejercicio. Considere los siguientes videos: [Vídeos de 9 minutos](#); [ejercicios de yoga con temas de Frozen](#).
- Asigne quehaceres que quemen calorías como cortar el césped, trabajar en el jardín, lavar un coche o limpiar el garaje. Es una forma proactiva de cumplir con las tareas domésticas y hacer ejercicio diario.<sup>4</sup>

## CÓMO MANTENERSE EN CONTACTO

Somos seres sociales por naturaleza. Por lo tanto, la parte más difícil del encierro puede ser la pérdida de conexión social. Permite que los niños se vuelvan a conectar con sus amigos y familiares. Haga que los niños se reconecten con un miembro diferente de la familia cada noche. Será beneficioso para todas las partes involucradas.

Permite que los niños hablen en privado con sus amigos, pero también controle con quién hablan. Añada controles parentales a los dispositivos electrónicos cuando sea posible.

Explíquelo a su hijo que la conexión social todavía es posible con el uso de la tecnología y que pronto verá a sus amigos.<sup>5</sup>



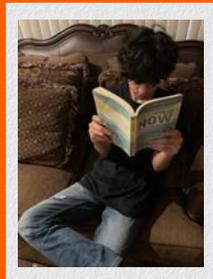
# CÓMO TOMAR UN RESPIRO

No tenga miedo de pedir ayuda a los demás cuando se sienta abrumado. Si es posible, tome turnos con su pareja para vigilar a los niños. "Se necesita un pueblo para criar a un niño" es un viejo dicho que suena cierto. Por último, es importante que se cuide, así que encuentre maneras de relajarse y tome descansos siempre que sea posible.



Recuerde que hay muchos recursos disponibles para apoyar tanto a los adultos como a los niños. Por ejemplo, [el Instituto de Desarrollo Infantil y Relaciones Familiares de CSUSB](#) ofrece boletines, clases gratuitas y contenidos específicos para apoyar a los padres, tutores, cuidadores y otros adultos involucrados en la vida de los niños.

## CONSEJO DEL PERSONAL



Nuestro asistente de investigación, Jerry tiene un hermano menor que lee un libro de su elección que no está relacionado con la escuela. Esto es divertido para él y también es una gran manera de practicar la comprensión de lectura.



Nuestra CEO, Jenna, tiene dos ahijados. Se han mantenido ocupados con lecciones de dibujo gratuitas y lecciones de yoga en YouTube. Su madre recomienda explorar las actividades a fondo y no apresurarse cuando la están pasando bien.



Nuestra gerente administrativa, Theresa, tiene una sobrina nieta y un sobrino nieto. Los profesores de su escuela primaria hicieron una caravana por el distrito escolar y eso les alegró el día a los niños. Sus letreros decían "¡Amamos a nuestros maestros!" La caravana fue una forma divertida y saludable para que los niños practicaran el distanciamiento social con sus amados maestros.



Nuestra directora de investigación y evaluación, Casey, se mantiene en contacto con su sobrina a través de Facetime. Esto les permite a ambas continuar interactuando.

Nuestra asistente de investigación, Amairani recomienda tratar de hacer el trabajo escolar divertido e interactivo cuando sea posible. Ella sabe que su hermano disfruta mucho usar su iPad, así que se sienta con él para revisar su lectura en su iPad. También encontraron juegos para practicar sus habilidades matemáticas.



## BIBLIOGRAFÍA

1. <https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>
2. [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html)
3. <https://www.unicef.org/coronavirus/5-tips-help-keep-children-learning-during-covid-19-pandemic>
4. <https://www.danburyhospital.org/newsroom/articles/kids-exercise-and-covid19>
5. <https://nyulangone.org/news/schools-out-parents-guide-meeting-challenge-during-covid-19-pandemic>

Para más información, por favor visite:

[HARCdata.org/covid19](https://HARCdata.org/covid19)

Esta infografía fue posible gracias a:

