

## Tips on Parenting during the pandemic:

Fear, uncertainty, and being holed up at home more to slow the spread of COVID-19 can make it tough for families to keep a sense of calm. But it's important to help children feel safe, keep healthy routines, manage their emotions and behavior and build resilience. Here are some tips from the American Academy (AAP) to help your family get through the stress of the pandemic.

### Address children's fears

Children rely on their parents for safety, both physical and emotional. Reassure your children that you are there for them and that your family will get through this together.

- **Answer questions about the pandemic simply & honestly.** Talk with children about any frightening news they hear. It is OK to say people are getting sick, but remind them that following safety steps like hand washing, wearing cloth face coverings, and staying home more will help your family stay healthy.
- **Recognize your child's feelings.** Calmly say, for example, "I can see that you are upset because you can't have a sleepover with your friends right now." Guiding questions can help older children and teens work through issues. ("I know it is disappointing not to be able to do some of the things you did before the pandemic. What are some other ways you can have fun with your friends?")
- **Keep in touch with loved ones.** Children may also worry about a grandparent who is living alone or a relative or friend with an increased risk of getting COVID-19. When safe, physically distanced visits aren't possible, video chats can help ease their anxiety.
- **Model how to manage feelings.** Talk through how you are managing your own feelings. ("I am worried about Grandma since I can't go visit her. I will put a reminder on my phone to call her in the morning and the afternoon until it is safe to see her.")
- **Tell your child before you leave** the house for work or essential errands. In a calm and reassuring voice, tell them where you are going, how long you will be gone, when you will return, and that you are taking steps to stay safe.
- **Look forward.** Tell them that scientists are working hard to figure out how to help people who get sick, how to prevent it, and that things will get better.
- **Offer extra hugs** and say "I love you" more often.

### Keep healthy routines

During the pandemic, it is more important than ever to maintain bedtime and other routines. They create a sense of order to the day that offers reassurance in a very uncertain time. All children, including teens, benefit from routines that are predictable yet flexible enough to meet individual needs.

- **Structure the day.** With the usual routines thrown off, establish new daily schedules. Break up schoolwork when possible. Older children and teens can help with schedules, but they should follow a general order, such as:
  - wake-up routines, getting dressed, breakfast and some active play in the morning, followed by quiet play and snack to transition into schoolwork.
  - Lunch, chores, exercise, some online social time with friends, and then homework in the afternoon.
  - family time & reading before bed.

## Ideas alrededor de la crianza de hijos durante la pandemia:

El miedo, la incertidumbre y el encierro en casa para disminuir más la propagación del COVID-19 pueden hacer que sea difícil para las familias mantener un estado de calma. Pero es importante ayudar a los niños a sentirse seguros, mantener rutinas saludables, controlar sus emociones y comportamiento y fomentar resiliencia. Los siguientes son algunos consejos de la American Academy of Pediatrics (AAP) para ayudar a su familia durante el estrés de esta epidemia.

### Hable sobre los temores de los niños

Los niños confían en sus padres como fuente de seguridad, tanto física como emocional. Tranquilice a sus hijos; dígales que cuentan con ellos para ayudarlos y que su familia va a poder superar todo esto estando unida.

- **Responda las preguntas sobre la pandemia de manera simple y honesta.** Hable con los niños sobre cualquier noticia que los atemorice. Pueden hablar sobre la gente que se enferma, pero recuérdelos que cumpliendo las medidas de seguridad, como lavarse las manos, usar mascarillas y quedarse más en casa puede ayudar a que la familia se mantenga sana.
- **Valide los sentimientos de su hijo.** Por ejemplo, diga tranquilamente: "Veo que estás molesto porque en este momento no puedes quedarte en casa con tus amigos". Preguntas guía pueden ayudar a los niños mayores y a los adolescentes a resolver los problemas ("Sé que es decepcionante no poder hacer las cosas que hacías antes de la pandemia. ¿En qué otras formas puedes divertirte con tus amigos?").
- **Manténgase en contacto con sus seres queridos.** Puede que los niños se preocupen por un abuelo o abuela que viva solo o un familiar o amigo con más riesgo de contraer COVID-19. Cuando no se pueden hacer visitas con distancia física que sean seguras, las videollamadas pueden ayudar a aliviar esa ansiedad.
- **Dé el ejemplo de cómo manejar los sentimientos.** Hable sobre cómo está manejando usted sus propios sentimientos ("Estoy preocupada por la abuela, ya que no puedo ir a visitarla. Pondré una alerta en mi teléfono para llamarla en la mañana y en la tarde hasta que sea seguro poder ir a verla").
- **Avise a su hijo antes de salir de casa a trabajar o para hacer mandados esenciales.** Con voz calma y tranquilizadora, díga a dónde va, cuánto tardará, cuándo regresará y que está tomando las medidas necesarias para cuidarse.
- **Miren al futuro.** Dígales que los científicos están trabajando muchísimo para descubrir cómo ayudar a las personas que se enferman y que las cosas van a mejorar.
- **Ofrezca más abrazos** y diga "te quiero" con más frecuencia.

### Mantenga rutinas saludables

Durante la pandemia, es más importante que nunca respetar la hora de ir a la cama y las demás rutinas. Ayudan a crear orden en el día lo que ofrece seguridad en tiempos muy inciertos. Todos los niños, inclusive los adolescentes, se benefician de rutinas predecibles pero flexibles como para satisfacer las necesidades individuales.

**Estructure el día.** Con el cambio en las rutinas habituales, establezca horarios diarios nuevos. Divida en partes el trabajo escolar cuando sea posible. Los niños mayores y los adolescentes pueden ayudar con los horarios, pero deben seguir un orden general, por ejemplo:

- Rutinas para levantarse, vestirse, desayunar y jugar activamente un rato en la mañana, seguidas de juegos más tranquilos y un bocadillo para la transición a la hora del trabajo escolar.
- Almuerzo, tareas de la casa, ejercicio, algo de tiempo de socialización en línea con amigos y luego tareas escolares en la tarde.
- Hora familiar y lectura antes de dormir.