

ENFRENTANDO CON COVID-19 (CORONAVIRUS)

Folleto para padres

COVID-19, mejor conocido como Coronavirus, ha causado mucha ansiedad y estrés a nuestros estudiantes. A continuación se presentan algunos consejos y trucos para hacer frente a la interrupción social de esta crisis.

Normalizar la ansiedad

La ansiedad tiene un propósito en nuestra vida para alertarnos de la interrupción y movernos hacia la seguridad. Sentir ansiedad es una reacción apropiada a las noticias emergentes y el cambio en rutina. Normalice esta ansiedad con su estudiante y / o hijo mientras maneja su propio nivel de ansiedad.

Utilizar habilidades de afrontamiento

Habilidades calmantes de afrontamiento (Estas habilidades están diseñadas para ayudarlo a relajarse):

Respirando profundamente	Ejercicios de atención plena
Lentamente contando hasta 10 y / o hacia atrás	Imagina tu lugar favorito
Tómese un descanso por tiempo limitado	Escuche los sonidos de la naturaleza
Declaraciones positivas de diálogo interno	

Habilidades de afrontamiento físico (Estas habilidades están diseñadas para ayudarlo a equilibrar su energía, ya sea para energizarlo o para ayudarlo a liberar su exceso de energía en su cuerpo):

Saltar en un trampolín	Hacer ejercicios simples (flexiones, abdominales)
Andar en bicicleta	Jugar fútbol, baloncesto, etc.
Bailar / cantar	Ir a caminar (mientras se mantiene el distanciamiento social)

Procesamiento de habilidades de afrontamiento (estas habilidades están diseñadas para ayudarlo a trabajar a través de pensamientos y sentimientos que tiene sobre situaciones desafiantes):

Escribe poesía	Haz una caja de preocupación
Usa un diario	Crea una lista de reproducción para escuchar
Usa un termómetro de sentimientos	

Habilidades de afrontamiento de distracción (Estas habilidades están diseñadas para distraerlo y mantener su atención cuando estás enfocado en algo que te está molestando):

Hornear o cocinar	Dibujo / Colorear
Jugar un juego	Escribir una historia
Toma fotos de la naturaleza	Lee un libro de chistes
Hacer algo amable por otra persona	Usar una bola de estrés o inquietude

Educación en línea

Una enorme cantidad de plataformas de enseñanza en línea ofrecen recursos o acceso gratuitos mientras que las escuelas están cerradas. Puede encontrar una lista completa aquí: <http://www.amazingeducationalresources.com>

Derived from “The New York Times” and ©The Guidance Alliance “Coping Skills Categories” Activity
<https://www.nytimes.com/2020/03/11/well/family/coronavirus-teenagersanxiety.html#click=https://t.co/c9DfkXESLp>