

# Apoyar la salud mental de su hijo/a durante el cierre escolar

*En comparación con los adultos, los niños son más vulnerables al impacto emocional de los eventos traumáticos que interrumpen su vida diaria. Este recurso ofrece información sobre el apoyo y la protección del bienestar emocional de los niños a medida que se desarrolla esta crisis de salud pública.*

## El distanciamiento social no debe significar el aislamiento social.

Proporcióneles a los niños/as la oportunidad de sentir conexión social. Lean un libro juntos, escriban cartas a amigos y familias, o hagan un videochat con un ser querido.



## Proporcione información apropiada para su edad.

Proporcione a su hijo información que sea amigable para los niños, mientras limita la exposición de su hijo/a a noticias, redes sociales y conversaciones para adultos con respecto a COVID-19.



## Cree un entorno seguro practicando las 3 R (Por sus silabas en Ingles): Tranquilidad, Rutinas y Regulación.

**Afirme** a los niños/as su seguridad y la seguridad de sus seres queridos, y dígales que es el trabajo de los adultos garantizar su seguridad.

Mantenga las **rutinas** para proporcionar a los niños una sensación de seguridad y predictibilidad.

Apoyar la **regulación** mediante la validación de sus sentimientos y ayudarles a través de una actividad de autorregulación como el ejercicio, la respiración profunda, la atención plena o las actividades de meditación, y rutinas regulares para dormir y comer.

## Crear oportunidades para que los cuidadores (¡que pueden significar usted mismo!) se cuiden a sí mismos.

El bienestar de los niños depende del bienestar de sus padres y otras personas que los cuidan. Los cuidadores deben cuidarse a sí mismos para que tengan los recursos internos para cuidar a los demás.



## Haga hincapié en las fortalezas, la esperanza y la positividad.

Los adultos pueden ayudar centrando la atención de los niños en las historias sobre cómo las personas se unen, encuentran soluciones creativas a problemas difíciles y superan la adversidad durante la epidemia.



## Busque ayuda profesional si los niños muestran señales de trauma que no se resuelven con relativa rapidez.

Ciertos cambios deben esperarse durante una pandemia, ya que todos se adaptan a una nueva sensación de normalidad. Si los niños muestran un patrón continuo de preocupaciones emocionales o conducta (por ejemplo, pesadillas, enfoque excesivo en ansiedades, aumento de la agresión, comportamientos regresivos o autolesiones) que no se resuelven con apoyos, puede ser necesaria ayuda profesional. Comuníquese con los consejeros escolares si tiene alguna de estas preocupaciones.

**Para cualquier pregunta o apoyo, por favor póngase en contacto con el consejero.**

**Sra. Stephanie Tichelaar M.Ed/LMHCA**

[TichelaarS@chelanschools.org](mailto:TichelaarS@chelanschools.org)

