

Las pandemias son impredecibles

La manera en que usted responda hacia su hijo (a) moldeará la persona en quien él/ella se convertirá



Usted esta haciendo lo mejor que puede, sea amable consigo mismo



Recuerde que el comportamiento de los niños tiene un significado y usted está equipado para entenderlo



El buscar esperanza en las relaciones significativas ayuda a lidiar en los momentos de incertidumbre

Cosas para recordar en la crianza de los niños pequeños durante COVID 19



©Griselda Oliver Bucio, LMFT

MFC 47063

griseldaoliverbuciopsychotherapy.com

1148 Alpine Rd. Suite 207

Walnut Creek, Ca 94596

(925) 446-1967

©2020 Griselda Oliver Bucio, LMFT
Infant-Family and Early Childhood Mental Health
Specialist and Reflective Practice Facilitator II
Walnut Creek, Ca

Cosas para recordar en la crianza de los niños pequeños durante COVID 19

- Su hijo los quiere mucho y ustedes son su pilar. Por lo tanto, él/ella los necesita presentes en su vida.
 - Todos los niños pequeños tienen miedos que se expresan con diferente intensidad. Estos miedos se pueden incrementar durante COVID 19.
- ⇒ Miedo a separarse de usted.
- ⇒ Pensar que si se portan mal perderán su amor.
- ⇒ Preocupación de que si se hacen daño su herida no va a sanar.
- ⇒ Pensar que si pasan cosas malas es su culpa.

¿Que necesitan los niños pequeños?

- 1 Conexión, constancia, predictibilidad, comunicación, protección, ayuda manejando sus sentimientos y esperanza.
- ⇒ **Conexión:** Tenga momentos de conexión, diviértase y hagan buenas memorias juntos.
- ⇒ **Constancia:** Trate de mantener un calendario y rutina constantes.
- ⇒ **Predictibilidad.** Compártales lo que sucederá.
- ⇒ **Comunicación:** Si ven las noticias, ayúdeles a entender lo que han visto. Reduzca la exposición a noticieros. De acuerdo a su edad, explíqueles lo que es COVID 19.
- ⇒ **Protección:** Dígales lo que usted y su familia están haciendo para mantener a todos seguros.
- ⇒ **Ayúdelos a manejar sus sentimientos:** Encuentre formas para ayudarles a calmarse y tranquilizarse.
- ⇒ **Esperanza:** Piense en las cosas positivas que ha traído el estar todos juntos durante este tiempo, y que harán cuando la situación mejore.

2. Cuando las cosas no salgan bien, trate de reparar con ellos. Por ejemplo, “Lo siento que me frustré, pero tenía una video- llamada importante que atender. Para la próxima pensemos juntos como puedes esperar hasta que termine mi llamada del trabajo”.

3. Preste atención al significado real del comportamiento de su niño. Por ejemplo, cuando le pregunten cuando van a regresar a la escuela y se molesten porque usted les dice que no sabe. Usted les puede decir “Te molestaste mucho, es difícil no saber cuando vas a volver a ver a tus amigos y maestra(o), los extrañas.

4. Si su niño está enojado, irritable, no escucha ni coopera con su tarea en línea. Trate entender su experiencia y reconforte. Por ejemplo, “Estás muy frustrado, no es fácil hacer tu trabajo de la escuela en la casa. A la mejor necesitas un descanso antes de volverlo a intentar. A la mejor usted también necesita un descanso.

5. Valide sus emociones. Cuando muestren enojo, miedo, tristeza o frustración por la situación actual, usted puede decir, “Es muy difícil, todos nos estamos adaptando a algo nuevo. Algunas veces nos sentimos enojados, tristes, frustrados o asustados por que todo cambió muy de repente”

Nota para padres de familia:

- ◇ Sea firme, pero amable y mantenga sus reglas.
- ◇ Muestre compasión consigo mismo y con su niño. La situación actual es muy difícil para todos.
- ◇ Cuando haya tensión entre ustedes, manténgase lo más calmado posible cuando hable con sus niños.
- ◇ Encuentre maneras de relajarse, y lidiar con el estrés (haga ejercicio o cosas que usted disfrute)
- ◇ Todos tenemos sentimientos intensos y algunas veces los sacamos con la gente que queremos. Abrace a su niño y/o hágale saber que puede contar con usted.

- ◇ Sea flexible y paciente
- ◇ Sea creativo
- ◇ Disfrute de la vida
- ◇ Mantenga conexión con sus relaciones cercanas y las de sus niños. Por ejemplo, tenga video llamadas, hable por teléfono, etc. con personas significativas en sus vidas.

Preste atención y busque apoyo si:

Su niño muestra:

- * Berrinches, agresión, dificultad para tranquilizarlo, se muestra más emocional que de costumbre.
 - * Comportamiento regresivo (muestra dificultad para separarse de usted, accidentes de baño, regresión en el lenguaje, etc).
 - * Pesadillas, despierta en medio de la noche, o tiene dificultad para dormir.
 - * Juego repetitivo, conversaciones o preguntas excesivas sobre COVID 19.
 - * Si alguien cercano a su hijo murió repentinamente o se enfermó durante COVID 19.
 - * Nota un cambio drástico de comportamiento. Miedo, pasividad, dificultad prestando atención, haciendo caso cuando se le habla o falta de concentración.
 - * Aumento o decremento en su apetito.
- * El sentirse seguros y amados les permitirá a los niños pequeños lidiar favorablemente con COVID 19 y con los inevitables conflictos y frustraciones de la vida diaria, y sentir que pueden acudir a sus padres por ayuda cuando se sienten tristes o alterados, lo cual, les provee con las herramientas que les ayudarán a salir adelante en sus vidas después de COVID 19.*