

Informe a los **PADRES**

Mantenga sanos a los niños

Vigile a su hijo para detectar cualquier signo de enfermedad

Si ve cualquier signo de enfermedad compatible con los síntomas del COVID-19, en particular fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica y mantenga a su hijo en casa y alejado de otras personas tanto como sea posible. Siga la guía de los CDC para saber qué hacer si está enfermo.

Esté atento a los signos de estrés en su hijo

Algunos cambios de conducta a los que debería estar atento incluyen preocupación o tristeza excesivas, hábitos de alimentación o sueño no saludables, y problemas de atención y concentración.

Para obtener más información, consulte la sección "Para padres" de los CDC Estrés y cómo sobrellevarlo.

Tómese un tiempo para hablar con su hijo pequeño o adolescente acerca del brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos acerca del COVID-19 de manera comprensible para su hijo pequeño o adolescente.

Enseñe y refuerce las medidas preventivas cotidianas

Los padres y cuidadores desempeñan un rol importante a la hora de enseñar a los niños a lavarse las manos. Explíqueles que el lavado de manos puede mantenerlos sanos y evitar que el virus se propague a otras personas.

Sea un buen ejemplo: si usted se lava las manos con frecuencia, es más probable que ellos hagan lo mismo.

Convierta el lavado de manos en una actividad familiar.



Ayude a su hijo a mantenerse activo

Aliente a su hijo a jugar en espacios exteriores: es excelente para su salud física y mental. Salga a caminar con su hijo o den un paseo en bicicleta.

Haga pausas para realizar actividades en interiores (como pausas para hacer ejercicios de estiramiento o para bailar) a lo largo del día para ayudar a su hijo a mantenerse saludable y concentrado.

Ayude a su hijo a mantenerse conectado socialmente

Hablen con amigos y familiares por teléfono o chats de video.

Escriban cartas o tarjetas para los miembros de la familia que no pueden visitar.

Algunas escuelas y organizaciones sin fines de lucro, como Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CSEDE) y The Yale Center for Emotional Intelligence (YCEI), tienen recursos de aprendizaje social y emocional. Consulte si su escuela ofrece consejos y directrices para ayudar a satisfacer las necesidades sociales y emocionales de su hijo.