

Rutinas saludables y recursos para tiempos estresantes



Cuando la vida es estresante en casa y en el mundo, las rutinas ofrecen el consuelo de que algunas cosas aún son normales. Esto es importante para los niños. Aunque quizá no siempre puedan ceñirse a sus rutinas habituales, háganlas tanto como sea posible.

El sueño

Ayúdenle al niño a dormir lo necesario estableciendo horarios para acostarse y rutinas relacionadas con el sueño. Mantener la hora de acostarse como en los tiempos normales reconforta y conduce a un sueño de mejor calidad.

La alimentación y las comidas

Cuando estamos estresados o pasamos mucho tiempo en casa podemos comer más. Ayúdenle al niño a ceñirse a 3 comidas y 2 refrigerios al día.

El tiempo frente a una pantalla

Aunque es tentador pasar mucho tiempo viendo la televisión o jugando en la computadora o el teléfono, limiten estos ratos a 2 horas en la mayoría de los días. El tiempo para hacer el trabajo escolar o las tareas no se incluye en estas 2 horas.

¿Cómo mantenerse ocupados? ¡Hagan un frasco de actividades! Llénelo con trocitos de papel, cada uno de los cuales lleva el nombre de una actividad. Cuando el niño pregunte qué puede hacer, saquen un papelito del frasco y léanlo (por ejemplo, construir algo, bailar, leer un libro, dibujar, oír música, hacer una tarjeta para alguien, etc.).

La actividad física

Los niños necesitan tiempo para la actividad física todos los días, pero ¿qué pasa si no pueden ir a ningún lado ni jugar con los amigos? Si tienen acceso a Internet, consulten estos recursos:

Bokskids.org/boks-at-home (en el sitio web pueden llenar una solicitud para recibir materiales en español).

GoNoodle.com (contiene recursos en español en: <https://support.gonoodle.com/article/337-recommendation-spanish>). También pueden poner música y bailar, marchar, saltar o hacer cualquier cosa que les haga latir el corazón más rápido. Y, por supuesto, ¡salgan al aire libre! Está bien salir (a menos que estén enfermos) si llevan tapabocas, se mantienen a una distancia segura de otras personas y se lavan bien las manos.

Busquen ayuda

¿Con quién pueden hablar si necesitan ayuda? Todos debemos poder hablar del estrés y las preocupaciones que tenemos. Si no pueden reunirse con alguien, llamar por teléfono o video es una buena forma de comunicarse. ¿Con quién puede hablar su niño en los momentos difíciles? ¿Con un amigo, un pariente, un maestro? Comuníquense con ellos para ayudarle al niño a recibir el apoyo que necesita. El médico también está a su disposición si ustedes o el niño necesitan ayuda.

¿Necesitan ayuda para conseguir alimentos o vivienda, solicitar prestaciones de desempleo o pagar otras necesidades básicas?

Pregúntenle al médico si les conviene recibir una remisión a un gestor de casos para que este les ayude.

Otros lugares en donde pueden pedir ayuda:

Sobre alimentos:

- **Project Bread (800) 645-8333** (pueden pedir un intérprete en español). ProjectBread.Org/get-help
Información sobre despensas comunitarias, comidas escolares, WIC y SNAP.
- **The Greater Boston Food Bank: GBFB.Org/need-food**
(617) 427-5200

Si se quedaron sin empleo o están desempleados

Llaman al (877) 626-6800 para solicitar prestaciones de desempleo o visiten el sitio web de **Mass.gov** para obtener más información (hagan clic en “Spanish” en la parte superior de la página).

Sobre la salud mental y el estrés:

Lean acerca de la salud mental de la familia y de cómo ayudar a los niños en asuntos relacionados con el estrés, la depresión, las conductas saludables, etc.

- **HealthyChildren.Org** (hagan clic en “en español” en la parte superior de la página)
- **MGHClayCenter.Org (617) 643-1590**

