



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

¡Nuestra Familia Saldrá Adelante! Navegando la Adversidad

Durante este tiempo difícil, algunos niños se están emocionados de pasar más tiempo con la familia, mientras otros pueden confundirse o frustrarse por los cambios que están pasando en su rutina diaria. Con la información correcta, los niños pueden entender y reflexionar en los cambios que están ocurriendo en el mundo y a su alrededor. La información ayuda a los niños a aceptar las cosas que son diferentes de los ellos han conocido.

Reflexionando Con Sus Niños

Hablar con los niños de temas complicados a veces puede ser difícil. Saber que decir y contestar las preguntas es importante para ayudar a nuestros niños puedan darle sentido a lo que está pasando a su alrededor. Sin la información y reflexión, los niños pueden salir con sus propias razones acerca de las cosas que pasan en el mundo. Apoyar a nuestros niños hablar con ellos de una forma que sea amigable para ellos, es importante para su crecimiento a largo plazo. La reflexión también puede ayudar a que los niños tomen lo que han aprendido y empezar a ponerle sentido a todo.

Actividad, Poniéndole Sentido

Usted puede apoyar a su niño conforme ellos le pongan sentido a la pandemia, leyendo historias en línea juntos. Algunos libros de edad apropiada para niños pequeños incluyen los siguientes:

- Historia Social del [Coronavirus](#)
- [COVIDLIBRO – un libro Acerca del Coronavirus para Niños](#) – Este libro se ofrece en [muchos idiomas diferentes](#).

Actividad de Reflexión

La mayoría de los niños pueden sentirse cómodos expresándose ellos mismos por medio de historias, juegos, o arte, Las actividades que incluyen uno de estos elementos son buenos para que su niño reduzca o le ayude a entender los sentimientos de estrés. Ansiedad, y depresión. Hacer una pieza de arte es buena forma de reflejar en las cosas difíciles juntos.

- Hablar con su niño acerca de lo que los hace más fuertes durante tiempos difíciles como el Coronavirus. Ayuda con ideas, si es necesario. Ejemplos: mi familia, mi libro favorito, mi mascota. Anime a su niño a escribir sus pensamientos en un pedazo de papel o invítelos a dictar sus pensamientos y ustedes los escribe.
- Puede poner los pensamientos escritos en un cuadro. Anime a sus niños a usar sus pensamientos como un recuerdo de como pensar mejor acerca de los que es difícil.

Para aprender mas acerca de la ciencia detrás de la importancia de hablar con los niños acerca de las enfermedades y los temas difíciles y las reflexiones puede leer el estudio de abajo:

- [Hablando con los niños acerca de las enfermedades](#)
- [Hablando con los Niños Acerca de las Enfermedades y la Muerte de Ser Amado Durante la Pandemia del CORONA VIRUS](#)