

### Érase una vez la cápsula de nuestro tiempo – Guía para padres & cuidadores

El año pasado ha sido increíblemente desafiante tanto para niños como para adultos. Han sucedido muchas cosas que preferimos dejar atrás. Al mismo tiempo, los niños, las familias y las comunidades han demostrado una enorme fuerza y resistencia frente a grandes dificultades. *Érase una vez la cápsula de nuestro tiempo* es una oportunidad para ayudar a sus hijos a contar su historia y procesar sus sentimientos, tanto positivos como negativos, sobre el año pasado.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han identificado la presencia de adultos maduros, estables y bondadosos como el factor de protección más importante para los niños y jóvenes que enfrentan estrés y adversidad. Los padres y cuidadores juegan un papel importante en ayudar a los niños a entender las experiencias atemorizantes, perturbadoras o abrumadoras. Center for Childhood Resilience (Centro para la fortaleza infantil) cree que enfocarse en tres principios clave puede ayudar a los niños a afrontar una variedad de factores estresantes, incluidos los del año pasado. A continuación encontrará consejos sobre cómo utilizar estos principios para guiar a sus niños a través de la actividad *Érase una vez la cápsula de nuestro tiempo*.



**Crear un entorno seguro:** ayude a su hijo a encontrar un espacio seguro y cómodo con pocas distracciones donde pueda concentrarse en responder las preguntas. Apoye su expresión de sentimientos tanto positivos como negativos mediante la reflexión. Considere lo que dice su

hijo y tranquilícelo diciéndole que sus sentimientos son normales. ¡Asegúrele que está bien tener sentimientos y expresarlos!

**Construya relaciones con comunicación:** recuérdle a su hijo de las personas con las que se ha encontrado durante el año pasado. ¿Cómo han crecido sus relaciones con padres, hermanos, vecinos, amigos y su comunidad en general? ¿Cómo se mantuvieron conectados con personas a las que no podían ver en persona de manera segura? Valore los sentimientos de arrepentimiento, tristeza o dolor, por las relaciones que han sido difíciles de mantener o los seres queridos que su hijo ha perdido.

**Apoye y enseñe la regulación de las emociones:** ayude a su hijo a etiquetar cómo le hicieron sentir sus experiencias pidiéndole que identifique palabras de sentimiento, como “asustado” o “emocionado.” Tome su “temperatura” usando un termómetro de sentimientos, pidiéndoles que asignen un número a la intensidad de sus sentimientos. Algunos niños más pequeños se benefician al señalar imágenes de rostros que expresan diferentes sentimientos y luego aprender a conectarlos con palabras de sentimientos. Si su hijo expresa un sentimiento fuerte, reconózcalo y enséñele estrategias para calmarse. Respiren profundamente juntos, tomen un vaso de agua o algan algunos estiramientos. A veces, puede ser útil tomarse un descanso de la actividad y volver a ella más tarde.

**Incorpore la cultura y la equidad:** Anime a su hijo a pensar en cómo las fortalezas culturales, las tradiciones y las conexiones de su familia lo ayudaron a atravesar un año difícil. Reconozca y celebre las formas en que personas de diferentes orígenes culturales también demostraron fortaleza. Ayude a su hijo a procesar el hecho de que algunas personas y comunidades son tratadas injustamente debido a sus identidades culturales o personales, y eduque a su hijo para que se oponga a injusticias como éstas.

**Participe en el cuidado personal:** puede ser importante procesar sus propios sentimientos sobre los desafíos del año pasado antes de estar preparado para guiar a su hijo a través de esta actividad. Si no se siente preparado para hablar abiertamente con su hijo sobre sus sentimientos y experiencias, considere buscar el apoyo de un amigo de confianza o participar en actividades de cuidado personal que le ayuden a sobrellevar el estrés.

### **¿Qué puedo hacer si mi niño se siente angustiado y los sentimientos no parecen desaparecer?**

Los niños pueden tener grandes sentimientos cuando piensan en sus experiencias. Si le preocupa el nivel de angustia de su niño, aquí hay algunas cosas que puede hacer:

1. Hable con su hijo sobre lo que nota. Además, reconozca cualquier sentimiento de preocupación o angustia propia que pueda tener.

2. Evalúe lo que cree que su hijo podría necesitar y luego pregúntele qué podría ayudarlo (tenga en mente algunas sugerencias). Su hijo puede encontrar útil hablar con un adulto de confianza o participar en una actividad de atención plena (es decir, relajación muscular progresiva o respiración abdominal).
3. Tome las medidas necesarias. Comuníquese con el maestro de su hijo o con el personal extracurricular para ver si están notando algún cambio en el comportamiento de su hijo. Si cree que su hijo necesita un apoyo más intensivo, comuníquese con su proveedor de atención médica o con el trabajador social de la escuela.

### **Cuándo buscar ayuda profesional:**

Debido a que el año pasado ha sido estresante para todos nosotros, puede ser un desafío para los padres y cuidadores reconocer cuando la angustia emocional de su hijo se eleva al nivel de preocupación. Recuerde, usted es quien mejor conoce a su hijo. Si su hijo muestra los siguientes signos, es posible que se beneficie de un apoyo adicional:

- Cambios significativos en el sueño y la alimentación.
- Síntomas físicos persistentes como dolores de cabeza o de estómago sin causa física conocida.
- Mayor llanto o arrebatos emocionales.
- Aparición de nuevos miedos.
- Falta de interés en actividades que aún están disponibles.
- Aislamiento de familiares y amigos.
- Resistencia a seguir las pautas que su familia ha establecido para la seguridad.
- Renuencia a regresar a las actividades típicas una vez que se considera seguro hacerlo.

Si nota cambios significativos en el comportamiento de su hijo, es importante recordar que no está solo. Su pediatra, los maestros de su hijo y los profesionales de la salud mental de la escuela, como los trabajadores sociales, los consejeros o los psicólogos, son personas con las que puede conectarse para definir las necesidades de su hijo.

## **Érase una vez la cápsula de nuestro tiempo – Lista de recursos**

### **Libros para niños sobre la expresión y la regulación de las emociones**

#### Grados K-2

*Así me siento yo* de Janan S. Cain (Versión en inglés: *The Way I Feel*)

*The Boy with the Big, Big Feelings* de Brittney Winn Lee

*Visiting Feelings* de Lauren Rubenstein

*Estoy Contigo* de Cori Doerrfeld (Versión en inglés: *The Rabbit Listened*)

*Sometimes I'm Bambaloo* de Rachel Vail

*Respira como un oso* de Kira Willey (Versión en inglés: *Breathe Like a Bear*)

### Grados 3-5

*Yesterday I Had the Blues* de Jeron Ashford Frame

*Mean Soup* de Betsy Everitt

*Even Superheroes Have Bad Days* de Shelly Becker

*Moody Cow Meditates* de Kerry Maclean

*Me and My Feelings* de Vanessa Green Allen

### **Libros para padres sobre el apoyo a la expresión y regulación saludables de las emociones de los niños:**

*Como Hablar para que los Niños Escuchen y Como Escuchar para que los Niños Hablen* de Adele Faber & Elaine Mazlish (Versión en inglés: *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*)

*Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* de John Gottman, PhD

### **Recursos adicionales para afrontar la pandemia:**

- [Center for Childhood Resilience Parent & Provider Resources for COVID-19 Spanish Language Resources \(En Espanol\)](#)
- [NCTSN Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Supporting Families During COVID-19 from Child Mind Institute](#)
- [COVID Resources that Take Race Seriously from Embrace Race](#)

### **[Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital COVID-19 Línea de información y apoyo para la familia](#)**

Si desea comunicarse con un trabajador social, psicólogo o especialista en vida infantil para obtener información sobre referencias de la comunidad o recursos para afrontar situaciones difíciles, puede llamar al [312.227.4118](tel:312.227.4118) y dejar un mensaje. Devolveremos su llamada dentro de 24 horas, de lunes a viernes.

### **[Call4Calm Emotional Support Line](#)**

La División Salud Mental del Departamento de Servicios Humanos de Illinois ofrece una línea gratuita de apoyo emocional para los residentes de Illinois que están pasando por momentos de

alto estrés y problemas de la salud mental relacionados con COVID-19. Las personas que deseen hablar con un profesional de la salud mental pueden enviar un mensaje de texto “HABLAR” al: 5-5-2-0-2-0, o para inglés, “TALK” al 5-5-2-0-2-0.

**Línea de crisis CARES:**

Si su hijo está sufriendo una crisis de salud mental, comuníquese con la línea CARES al 1-800-345-9049. Si puede transportar a su hijo de manera segura, también puede visitar la sala de emergencias más cercana.