

# La crianza de los hijos durante COVID-19: Encontrar una nueva normalidad



Shutterstock.com

© Frameworks of Tampa Bay, 2020

## Nuestros Servicios

---



Consultoría para  
la escuela y el  
distrito



Desarrollo  
profesional



Apoyo al docente y  
mentor(a)



participación de los  
padres y la  
comunidad



Datos y evaluación

# ¿Cómo te has sentido en este año escolar?



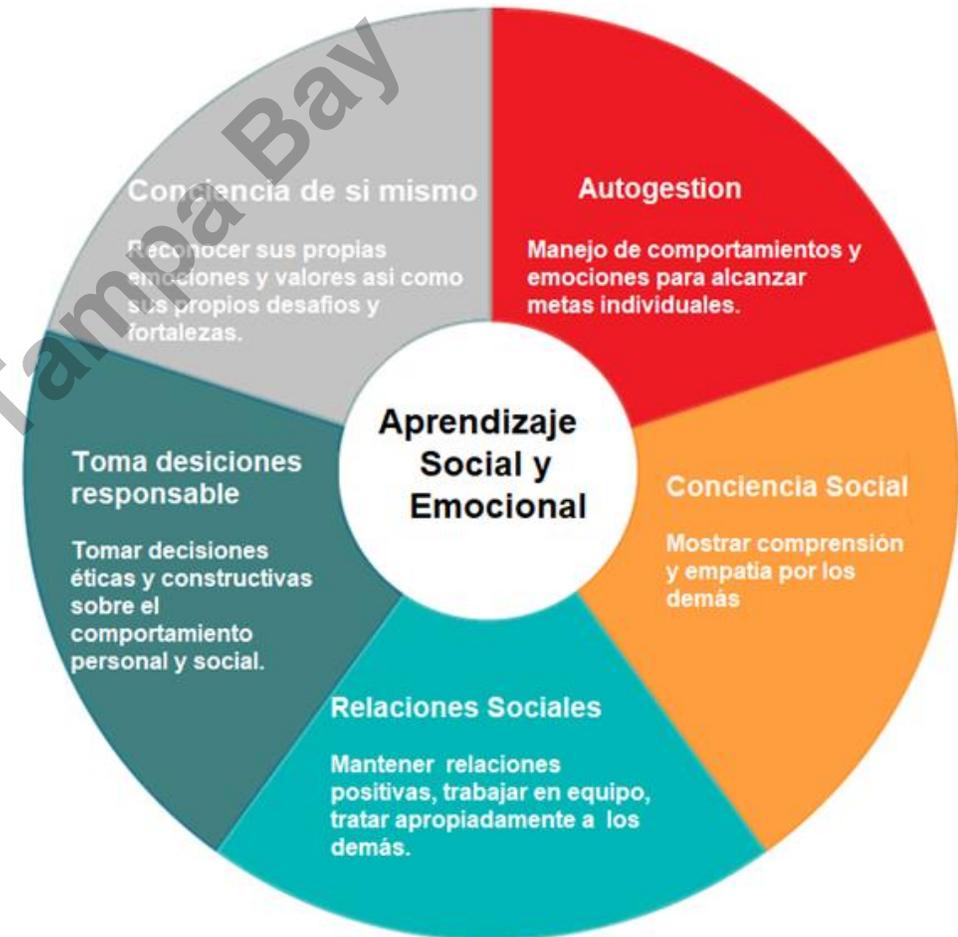
Frameworks Of Tampa Bay

# Metas para esta sesión y su participación

- Evaluar como adultos nuestras propias habilidades para el manejo del estrés.
- Descubrir las estrategias útiles que nos ayuden a aprovechar este momento como una oportunidad para comprender el desarrollo social y emocional de nuestros hijos.
- Obtener consejos y herramientas para nuestras familias.

# Inteligencia Emocional (IE)

- Las habilidades no son lineales
- El desarrollo de habilidades varía de acuerdo al individuo y a sus etapas.
- Importante ser intencional



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning

# BLOQUES PARA CONSTRUIR EL APRENDIZAJE



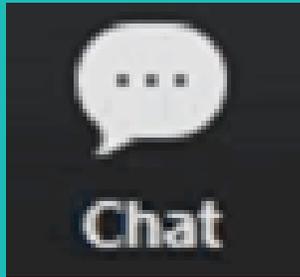
# BLOQUES PARA CONSTRUIR EL APRENDIZAJE



"...Póngase primero la máscara de oxígeno antes de ayudar a niños pequeños u otras personas que puedan necesitar de su ayuda..."



# Estrategias para compartir



**¿Cuál estrategia utiliza actualmente para calmarse cuando está estresado(a)?**

# Estrategias saludables para enfrentar el estrés

Practicar la respiración consciente todos los días (no solo durante los momentos difíciles).

Contar hasta 10 antes de contestar de manera ruda

Caminar

Tense los hombros y luego suelte. Repita con brazos, vientre, piernas y pies..

Tenga una frase positiva, como “Puedo manejar esto.”

Piensa o mira algo que te haga reír.

Incorporar aromaterapia.

Nombra y da la bienvenida a la emoción incómoda.

# Eliminar Estrategias poco saludables para enfrentar el estrés



# Practicar el Cuidado Personal



# Establecer metas de cuidado personal

## Cuidado Personal fisico

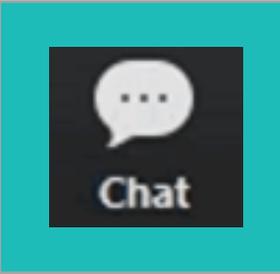
- \_\_\_ Coma comidas regulares (es decir, desayuno, almuerzo y cena)
- \_\_\_ Coma sano
- \_\_\_ Hacer ejercicio regularmente
- \_\_\_ Obtenga atención médica preventiva con regularidad
- \_\_\_ Obtenga atención médica cuando sea necesario
- \_\_\_ Tómese un tiempo libre cuando sea necesario
- \_\_\_ Participar en una actividad física divertida (por ejemplo, bailar, nadar, caminar,)
- \_\_\_ Duerma lo suficiente todas las noches
- \_\_\_ Usa ropa que te guste
- \_\_\_ Hacer excursiones de un día o de vacaciones
- \_\_\_ Tómese un tiempo lejos de los teléfonos y las pantallas
- \_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

# Establecer metas de cuidado personal

## Autocuidado tanto Emocional como Psicologico

- \_\_\_ Dedique tiempo a la autorreflexión
- \_\_\_ Escriba en un diario
- \_\_\_ Meditar / practicar la atención plena
- \_\_\_ Leer literatura que no está relacionada con el trabajo
- \_\_\_ Ver a un terapeuta
- \_\_\_ Involucre su inteligencia en un área nueva (por ejemplo, vaya a un museo, evento deportivo, teatro, etc.)
- \_\_\_ Hacer algo en lo que no se es experto o no esté a cargo
- \_\_\_ Deje que los demás conozcan diferentes aspectos de usted
- \_\_\_ Practique recibir cumplidos de los demás
- \_\_\_ Di "no" a responsabilidades adicionales
- \_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

**NO ES EGOISMO  
AMARSE A UNO MISMO  
CUIDARSE A SI MISMO  
Y HACER DE TU FELICIDAD  
UNA PRIORIDAD. ES NECESARIO**



# Hablemos de las emociones

- Normaliza todas las emociones
- Las emociones son diferentes a los comportamientos
  - cómodas e incómodas
- Las emociones se pueden mezclar
- Las emociones varían en intensidad
- Las emociones disminuyen con el tiempo.





# Medidor Emocional

-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	
IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO	+
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALLEGRO	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO	ENERGIA
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO	
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO	
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO	
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO	
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO	
AISLADO	MISERABLE	SOLTARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO	
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO	
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOliento	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO	
-					AGRADO				+	

# Conversando con sus hijos sobre COVID-19

- Primero revisa tu propia ansiedad
- Sea honesto y apeguese a los hechos
- Manténlo apropiado para la edad
- Tranquilizar
- Esté al tanto de sus preguntas
- Pregúnteles cómo se sienten: hable, dibuje o escriba
- Reconozca y valide sus sentimientos
- Por ejemplo: "Puedo entender por qué te preocupas. Eso es muy normal. La idea de enfermarse da miedo. Estoy aquí para escuchar en cualquier momento que quieras hablar de ello, y seguiremos haciendo lo que tenemos que hacer para estar a salvo".
- Controle su propia recepción de la información



# Observación y Supervisión del bienestar de sus hijos

Señales a tener en cuenta:

- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad
- Cambio en los patrones de sueño.
- Dependencia
- Distanciamiento

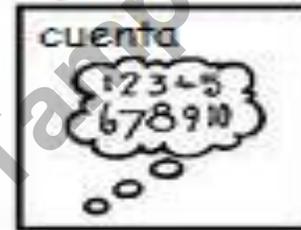


# MODELE Y PRACTIQUE ESTRATEGIAS RELAJANTES

Ejemplos:

- Cante
- Mirar algo chistoso
- Ducharse con agua tibia
- Repita una mantra, rodéese de pensamientos positivos
- Arrugue un poco de papel
- Busque un espacio donde esté tranquilo

Cuando me siento enojado o frustrado, puedo...

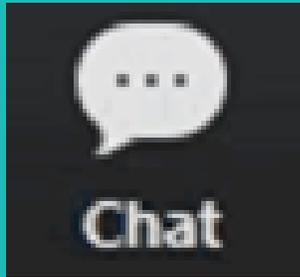


# Identificar un espacio relajante

- Planear un espacio antes de que surja un problema
- Incluya materiales de dibujo y escritura.
- Estrategias post calmantes
- NO tiempo fuera ... que sea su elección



# Lecciones de Vida



**¿Qué lecciones de vida podrían aprender nuestros hijos durante este tiempo?**

# Crear un Horario

- La estabilidad y la organización son reconfortantes
- Co-crear y publicar un horario
- Plan de revisiones
- Usar un temporizador
- Tenga espacios de trabajo designados: mantenga los materiales en el mismo sitio

# Elementos de un Horario

- Rutinas matutinas
- Salga
- Académia
- Pausas cerebrales
- Movimiento / ejercicio
- Creatividad
- Conexión con amigos y familiares
- Servicio a los demás
- Registro de emociones y establecimiento de objetivos; altos y bajos
- Deberes / quehaceres familiares
- Hora de la siesta / tiempo de tranquilidad y sueño abundante



sjb\_xo\_eb

@bolanos\_lucero

Dia 1, con uno de 6to y otro de 4to grado y todavia necesito buscar en google para ayudar con matemáticas. 🤔😞 #homeschooling



# Muestra de un horario

Before 9:00 AM	Wake up!	Make your bed, eat breakfast, brush teeth, get dressed
9:00-10:00	Outdoor Time	Family walk or outdoor play
10:00-11:00	Academic Time	No Electronics! Reading, homework, study, puzzles, journal
11:00-12:00	Creative Time	Creative play, drawing, Legos, crafts, music, cooking, baking
12:00-12:30	LUNCH	
12:30-1:00	Home Chores	Clean rooms, put away toys
1:00-2:30	Quiet Time	Reading, naps
2:30-4:00	Academic Time	Electronics OK! Educational games
4:00-5:00	Outdoor time	Family walk
5:00-6:00	Dinner time	Family dinner, help
6:00-7:00	Bath time	Bath
7:00-8:00	Reading/TV time	Relaxing time
9:00 PM	Bedtime	Put on PJs, brush teeth

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Organizar sus juguetes	Vestirse solo	Hacer la cama	Bañarse solo	Limpiar su habitación	Sacar la basura
Comer solo	Asearse solo	Organizar su escritorio	Limpiar el suelo	Sacar la mascota	Hacer la compra
Tirar cosas a la basura	Poner la mesa	Preparar su mochila	Cuidar la mascota	Limpiar el jardín	Limpiar la cristalería
Regar las plantas	Darle de comer a la mascota	Pasar la aspiradora	Preparar el desayuno	Tender la ropa	Coser un botón
Llevar su ropa a la habitación	Fregar los platos con supervisión	Quitar el polvo de los muebles	Cocinar platos sencillos con supervisión	Cuidar de un hermano menor	

# Muestra de un horario

**HORARIO**  
*cuarentena*

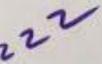
9:00 ¡Nos levantamos! 

10:00-11:00 Trabajo COLE 

11:00 Merienda (fruta) 

12:00 LIMPIEZA 

13:00 Comida 

14:00 Siesta 

15:00 Ocio (manualidad) 

16:00 ACTIVIDAD FÍSICA 

17:00 Merienda 

18:00 Juego libre 

19:00 Recoger / cocinar 

20:00 Baño 

21:00 CENA / SUEÑO 

Tabla de rutinas para los niños [guiainfantil.com](http://guiainfantil.com)

H	Padres	Hijo 1	Hijo 2	Hijo 3
	Levantarse			
	Desayuno			
	Colegio/actividades/siesta			
	Almuerzo			
	Colegio/actividades/siesta			
	Comida			
	Recreo/juegos/siesta			
	Merienda			
	Deberes/juegos/siesta			
	Baño			
	Cena			
	Acostarse			




Wtmj.com

# HAZLO DIVERTIDO!



## Learning From Home ♡ Aprendiendo en casa

<p>Learn with Music Aprende con música</p> <p><b>Jack Hartmann's Super Fun Learning Songs.</b></p> <p><a href="http://www.youtube.com/JackHartmann">www.youtube.com/ JackHartmann</a></p>	<p>Build a tower with playing cards Construye una torre con cartas</p> 	<p>Have fun coding Diviértete codificando</p>  <p><a href="http://www.scratch.mit.edu">www.scratch.mit.edu</a></p>	<p>Make a map of your neighborhood Haz un mapa de tu vecindario</p> 	<p>Have a dance party Hagan una fiesta de bale</p>  <p><a href="http://www.youtube.com/KidzBopKids">www.youtube.com/ KidzBopKids</a></p>
<p>Create your own board game Crea un juego de mesa</p> 	<p>Take a virtual field trip Ve a un viaje virtual</p>  <p><a href="http://www.artsandculture.google.com">www.artsandculture. google.com</a></p>	<p>Create a vision board Crea un tablero de vision</p> 	<p>Build a fort Construye un fuerte</p> 	<p>Exercise and learn Haz ejercicio y aprende</p> <p><b>FLUENCY &amp; FITNESS</b></p> <p><a href="http://www.fluencyandfitness.com">www.fluencyand fitness.com</a></p>
<p>Go out for a jog or walk Sal a correr o caminar</p> 	<p>Play a learning game Juega un juego de aprendizaje</p>  <p><a href="http://www.pbskids.org">www.pbskids.org</a></p>	<p>Read a book and write a letter to one of the characters Lee un libro y escribe una carta a uno de los personajes</p> 	<p>Learn something new Aprende algo nuevo</p>  <p><a href="http://www.scholastic.com/learnathome">www.scholastic.com /learnathome</a></p>	<p>Create a new recipe Crea una receta nueva</p> 
<p>Write a letter to your teacher Escribele una carta a tu maestro/a</p> 	<p>Learn something new Aprende algo nuevo</p>  <p><a href="http://www.kids.nationalgeographic.com">www.kids.national geographic.com</a></p>	<p>Help fold the laundry Ayuda a doblar la ropa</p> 	<p>Play a learning game Juega un juego de aprendizaje</p>  <p><a href="http://www.prodigygame.com">www.prodigygame.com</a></p>	<p>Read a book and design a new book cover Lee un libro y diseña una portada nueva</p> 

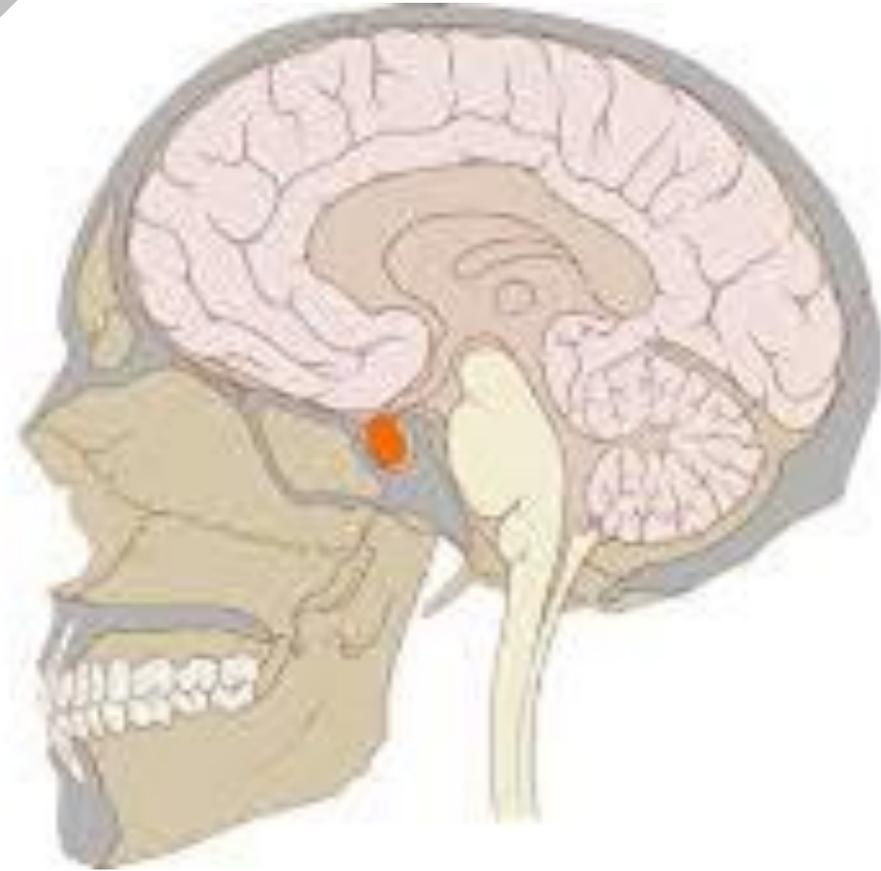


Visit our website for more activities and ideas  
Visite nuestro sitio para más actividades e ideas  
[www.arfoundation.org/coronavirus-resources](http://www.arfoundation.org/coronavirus-resources)

PARENTS: FIND HELP WITH FOOD, HEALTH, HOUSING AND MORE 24/7  
PADRES: PARA AYUDA CON ALIMENTOS, SALUD, VIVIENDA Y MÁS 24/7  
dial/marque 2-1-1, or/o 877-541-7905  
or visit/o visite [www.211texas.org](http://www.211texas.org)

# Aumenta tu oxitocina

- Oxitocina = hormona del amor y la unión
- Abraza, Demuestre su cariño.
- Diga de corazón “te amo”
- Note lo positivo y ofrezca elogios



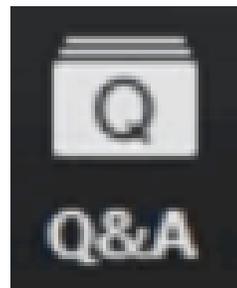
Brainfacts.org

# ¿Cuál estrategia probarías en casa?



P & R

Frameworks of Tampa Bay





# INTRODUCING OUR NEW WEBSITE!

SEE IT NOW



# ¡GRACIAS!

**Rocio Correa**

**Maestra y Facilitadora Bilingüe**  
**rcorrea@sjstampa.org**



[myframeworks.org](http://myframeworks.org)