**Consejos para Padres: Afrontando la Ansiedad**

**en torno a COVID-19**

**Mantenga la calma.**

Estos tiempos difíciles pueden ser muy abrumadores y estresantes para todos, incluido a los jóvenes. Absorben todo, desde las conversaciones de adultos a su alrededor hasta la información que encuentran en las redes sociales y de sus compañeros, por lo que es importante ser un buen modelo a seguir. Recuerde que el pánico solo crea más pánico. Si tiene miedo, es importante que supere su ansiedad para no intensificar aún más las preocupaciones de su hijo. Y recuerde, los niños no aprenden bien cuando se sienten estresados.

**Escucha y sea solidario.**

Ser un buen oyente es clave. Permítales plantear y compartir sus propias preocupaciones. Reflexione y valide sus sentimientos. Está bien decir: "También me siento un poco preocupado, pero nos cuidaremos y superaremos esto". Es importante conocer a los jóvenes donde están y responder sus preguntas y abordar sus inquietudes. Ayude a los jóvenes a comunicar sus sentimientos y recuérdeles que está bien sentirse triste, enojado, asustado o confundido.

**Sé honesto y preciso.**

La información es útil, pero demasiada información puede tener el efecto inverso. Hablar sobre los hechos que conocemos ayuda a aliviar la ansiedad. Y, lo más importante, sea honesto y preciso.

**Enfatice la seguridad.**

Asegúreles a los niños que están a salvo. Profesores, médicos y científicos de todo el país están trabajando en esto y haciendo todo lo posible para protegernos y mantenernos a salvo. Y enfóquese en todos los demás adultos a su alrededor que trabajan para mantenerlos a salvo.

**Fomentar hábitos saludables.**

Todas las cosas que conocemos como adultos (comer sano, actividades de atención plena y dormir lo suficiente) son importantes para practicar en casa, no solo durante el cierre de la escuela, sino todos los días. Dé a los niños instrucciones sobre cómo mantenerse seguros y saludables. Todos los distritos escolares comparten consejos sobre hábitos saludables, así que use el sitio web de su escuela como un recurso valioso para esto. Por último, revise y modele regularmente las prácticas básicas de higiene y salud para la protección.

**Limite las redes sociales.**

Es posible que sus hijos tengan miedo de las cosas que han escuchado o visto en la televisión o las redes sociales. Monitoree y limite las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla para evitar que los niños se saturen en exceso con mensajes aterradores. En cambio, haz cosas divertidas, si es posible.

**Disfruten de un tiempo de calidad juntos.**

Sobre todo, participen juntos en actividades agradables. Algunas actividades para hacer en casa como familia incluyen: leer libros juntos, hacer rompecabezas, construir fortalezas, salir a caminar, pintar, jugar con Legos. En pocas palabras, solo pasen tiempo juntos. Si bien este es un momento aterrador, podría muy bien ser recordado como uno de sus mejores recuerdos de la infancia. Y, sobre todo, recuerde siempre dar opciones a los niños siempre que sea posible.