

Estimadas familias:

Hemos creado este folleto con la esperanza de que pueda ser un recurso útil durante estos tiempos difíciles. En el mismo hemos incluido números de teléfono, ideas para el fortalecimiento familiar, formas de apoyar a sus hijos y estrategias de bienestar personal. ¡Esperamos que les resulte realmente útil! ***Mis mejores deseos, con la colaboración del equipo de cuidadores: Aparajita "Tuma" Kuriyan, Carlos Santana, Alicia LeGray Evans, Toyin Anderson y Jerard Johnson.***

Recursos importantes disponibles

- Tomado del sitio web del condado de Monroe: si tiene fiebre, tos o falta de aire, llame a su proveedor de atención médica. No visite el consultorio de su médico o la sala de emergencias sin llamar antes para que el personal médico pueda tomar las precauciones necesarias. Si no tiene un proveedor de atención médica primaria, comuníquese con la línea directa COVID-19 del Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe : (585) 753-5555 o al correo electrónico: COVID19@monroecounty.gov
- Preguntas generales sobre COVID: Línea directa COVID-19 del estado de Nueva York al (888) 364-3065.
- Línea directa de apoyo emocional COVID-19 (24 horas) Para jóvenes y adultos @ (844) 863-9314
- Marque 2-1-1 (Lifeline) para cualquier información, incluyendo alimentos, vivienda y servicios de crisis.
- Línea directa nacional para ayuda contra la violencia doméstica: 1-800-799-7233 (1-800-799-SAFE)
- Línea directa para ayuda contra el abuso infantil del estado de Nueva York: 1-800-342-3720
- Línea Directa de ayuda del Distrito Escolar de Rochester, RCSD: 585-262-8700
- Servicios de Salud Mental:
 - UR Medicine: Servicios ambulatorios de salud mental y de pediatría general (PBH&W)- (585) 279-7800; para edades desde- recién nacidos hasta los 18 años; Estamos atendiendo a los pacientes a través de citas por Telemedicina.
 - UR Medicine: Servicios ambulatorios de salud mental y de medicina general, para pacientes adultos mayores de 18 años llamar al (585) 273-5050
 - Rochester Regional Health: Clínica de Salud Mental, Genesee Mental Health Center (GMHC) para pacientes en las edades de 5 años hasta edad adulta; 585-922-7770.
 - Liberty Resource Behavioral Health- 585-410-3370 ext. 200 o 201; <https://www.liberty-resources.org>
 - Catholic Family Center (CFC) - Para pacientes en las edades de 5 años hasta edad adulta; (585) 546-7220
 - Villa of Hope Behavioral Health- (585) 328-0834
 - Hillside Family of Services- (585) 256-7500
- Línea directa nacional de prevención contra el suicidio (24 horas) Recursos gratuitos y confidenciales de prevención y crisis para personas a riesgo de suicidio. (800) 273-8255 o en línea: <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>
- Sitio web para padres y servicios de salud mental: <https://childmind.org/>
- SPECTRUM (844) -488-8395 ofrece servicios de Internet de forma gratuita durante 60 días a hogares con estudiantes en el grado pre escolar hasta 12 grado / o estudiantes universitarios que aún no tienen una suscripción de banda ancha y en cualquier nivel de servicio de hasta 100 Mbps. No se aplicarán tarifas de instalación a los nuevos clientes con estudiantes en sus hogares. Es posible que no se ofrezcan servicios gratuitos si hay una factura sin pagar anterior.
- Empleos: se ha creado un nuevo portal de trabajo para conectar a los negocios esenciales con quienes buscan trabajo, gracias a una asociación entre Greater Rochester Enterprise, el Director ejecutivo del condado de Monroe, Adam Bello, RochesterWorks y la Cámara de Comercio de Greater Rochester. Llame al 585.258.3500 u obtenga más información en www.monroecounty.gov/works

Patrocinado por:

**Toyin
Anderson**



- Línea Nacional de Ayuda a Padres® para obtener apoyo emocional de un representante capacitado profesionalmente: 1-855-4 PADRE / 1-855-427-2736. Abierto de lunes a viernes de 1 p.m. a 10 p.m.

Como enfrentar la Ansiedad y el Coronavirus

Adaptado de: Tipos comunes de ansiedad, cómo reconocerlos y 10 estrategias para enfrentarlos, Erin Hunter, Ph.D., University Center for the Child and Family (UCCF) en el Instituto Mary A. Rackham

¿Cuáles son las principales preocupaciones de los niños y los padres en estos momentos y cuáles son las mejores maneras de manejar las preguntas sin respuesta?

- Algunas preocupaciones de los niños:
 - ¿Nos enfermaremos mi familia o yo?
 - Extrañan a los amigos, las actividades diarias y la escuela.
 - Adolescentes: Se preocupan por cómo la situación actual afectará su futuro (por ejemplo, la universidad).
- Preocupaciones de los padres:
 - ¿Cómo puedo mantenerme a mí y a mi familia saludables? ¿Cómo hablo con mis hijos sobre todo esto sin provocarles estrés?
 - ¿Cómo puedo lograr hacer "todas las cosas" en casa: ¿ser padre, madre, maestro/a, empleado/a, cocinero/a, etc.?
- Las mejores formas de manejar preguntas sin respuesta:
 - Hágle saber a sus hijos y otros miembros de la familia que no tiene todas las respuestas en este momento, y eso está bien, incluso no sea la situación ideal. Ya sabemos que debemos hacer en estos momentos (por ejemplo, practicar el distanciamiento social, velar por nuestra salud), y todas esas cosas marcaran la diferencia. Muchas personas inteligentes y capaces trabajan sin descanso para obtener respuestas a estas preguntas y nos ayudarán a definir los próximos pasos a seguir.

¿Qué signos muestran los niños cuando tienen ansiedad y miedo? Los niños con ansiedad pueden:

- Quejarse de los síntomas físicos (por ejemplo, dolor de estómago) incluso si no hay una causa médica para estos síntomas.
- Tienen problemas para conciliar el sueño, quedarse dormido o tienen pesadillas.
- Comen mucho menos o mucho más de lo habitual.
- Actúan de forma hiperactiva, se distraen fácilmente o tienen dificultades para concentrarse.
- Son más emotivos, esto incluye- lloran y se quejan más fácilmente y se vuelven más apegados a los seres queridos, además se ponen más irritables y gruñones, hacen más berrinches y pelean más con sus hermanos.
- Hacen las mismas preguntas una y otra vez.
- No hacen caso: no hacen lo que se les dice que hagan, incluyendo los deberes escolares y no siguen recomendaciones actuales de conducta tales como lavarse las manos frecuentemente y cubrirse la boca al toser o estornudar.
- Se alejan de los demás y pasan más tiempo solos.
- En los niños más pequeños, la ansiedad y el miedo también pueden presentarse como problemas de incontinencia urinaria o fecal; o presencia de dificultades del habla que antes no existían.
- Los adolescentes pueden reflejar la ansiedad preocupándose por los demás, mostrando preocupación sobre estigmatización injusticias sociales que presencian durante la pandemia actual.

10 Estrategias para lidiar con los diferentes tipos de ansiedad durante una pandemia o tiempos de incertidumbres:

Patrocinado por:

**Toyin
Anderson**



1. **Usted no tiene que ser perfecto:** todos los sistemas, incluidos los sistemas familiares y nuestros propios sistemas cognitivos y de lidiar con la realidad, se encuentran bajo presión en estos momentos, lo que significa que todos estamos tensos, y que todos cometeremos errores. Esto es normal. Esto es temporal. Necesitamos superar esto lo mejor que podamos. No necesitamos (ni somos capaces) de ser perfectos, incluso en los mejores tiempos. Baje las expectativas para con usted, sus hijos y cualquier otra persona en su hogar.
2. **Dele cabido a todos los sentimientos:** permítase a usted y a los miembros de su familia cualquier sentimiento que surja. Todos los sentimientos son válidos (aunque algunas conductas, como golpear a los demás, no están bien). Los sentimientos son como mensajes que nuestros cuerpos nos envían, y es importante abrirlos y leerlos. Algunos de sus "mensajes sobre los sentimientos" le alertaran sobre situaciones reales con los que debe lidiar o problemas que debe resolver. Otros mensajes pueden parecerse más al correo basura; esos mensajes de spam que puede elegir reciclar en lugar de ponerse a pensar en ellos. Pero debe abrir el "buzón de los sentimientos" y revisarlo antes de poder decidir cómo lidiar con esos sentimientos.

Elabore un plan en la familia para lidiar con el estrés:

1. ¿Qué puede hacer (para sentirse mejor) cuando esté estresado?

2. ¿Cómo los otros miembros de la familia sabrán si usted necesita ayuda para controlar el estrés?

3. ¿Qué podemos hacer a diario juntos como familia para controlar nuestros niveles de estrés?
(Ejemplo: ejercicios de respiración profunda, orar, meditar, limpiar juntos la casa escuchando música).

3. **Ventajas de mantener una rutina:** es útil para adultos y niños tener algún tipo de horario diario organizado. Una rutina flexible nos ayuda a ordenar nuestro día, pero también nos permite cambiar ciertas actividades del día de ser necesario. Entre las actividades de rutina diaria básica están: comer, aprender, jugar, dormir, compartir tiempo en familia, hacer ejercicios y tareas de limpieza en el hogar.
4. **Cree un chivo expiatorio:** considere la posibilidad de crear un "compañero de cuarto" imaginario en su casa (por ejemplo, "Messy Martin") y cúplele por las cosas difíciles en la casa (por ejemplo, Messy Martin dejó sus Legos en el piso; Messy Martin no puso su plato en el fregadero). Esto puede ayudar a los miembros de la familia a unirse como un equipo para "burlarse de Messy Martin" y reducir así conflictos en el hogar.
5. **Sepa lo que puede y no puede controlar:** tenga presente lo que usted puede controlar: por ejemplo, cómo cuidar de su salud, hacer cosas que sean importantes para usted, limitar el tiempo de noticias y las redes sociales, etc. y lo que no puede controlar: qué hacen los demás, cuánto durará esta situación, la cantidad de papel higiénico disponible que pueda comprar, etc.
6. **Haga solo una cosa a la vez.** En sentido general nuestra sociedad se ha vuelto muy buena a la hora de hacer varias cosas a la vez. Incluso si está trabajando desde casa y tiene los hijos en casa, intente establecer un horario para que cuando esté trabajando, pueda concentrarse en el trabajo y cuando esté con sus hijos, pueda concentrarse en sus hijos. Esto disminuirá la tensión mental de la idea de que "estoy haciendo todo a la vez" y le ayudará a disminuir el nivel de estrés en el hogar.
7. **Reconozca las fortalezas y lo positivo de la familia:** haga lo posible por ver el lado positivo de la situación actual. Si bien esta no es una situación que le desearíamos a nadie, aun así, podemos usar este tiempo para detenernos a pensar y descubrir qué es importante y que tiene valor en nuestras vidas, y basados en eso hacer más menudo esas cosas. El mantenerse positivo y recordar las fortalezas de la familia ayuda a esta a superar los momentos difíciles. Haga que sea parte del día a día de su familia turnarse para decir algo bueno de cada miembro de la esta.

Patrocinado por:

**Toyin
Anderson**



8. **No olvide de jugar:** el tiempo de juego es bueno para niños y adultos. Deje que sus hijos jueguen libremente todos los días. Deje volar su imaginación al (dibujar, pintar, cantar, bailar), interactuar con amigos (desde una distancia social segura y / o por Internet), tal vez incluso saque los juguetes de sus hijos y dese la oportunidad de jugar con ellos. Los legos son tan divertidos ahora como lo eran cuando éramos niños.
9. **Manténgase en contacto con los demás:** ¿Cómo podemos mantenernos en contacto, incluso si tenemos que estar físicamente distantes de nuestros amigos y familiares? Haga un dibujo y póngalo en su ventana para que sus vecinos lo vean. Haga un libro de recuerdos que un día le dará a un ser querido. Piense- ¿A quién puede llamar / enviar mensajes de texto / correo electrónico para mantenerse en contacto?
10. **Sea amable, compasivo y paciente:** consigo mismo y con los demás. El miedo y la ansiedad pueden llevarle a estigmatizar a los demás, porque queremos creer que solo a las personas malas les suceden cosas malas. Y que somos diferentes de "esas" personas, por lo que no nos sucederán cosas malas. Sin embargo, esto no es verdad. Actuar impulsados por miedo y odio solo genera más miedo y odio y crea más problemas. Todos tenemos más cosas en común que diferentes. Permitirse ver las cosas comunes entre usted y los demás y mostrar empatía son formas de ayudarle a sentirse más en control de lo que usted puede controlar. La empatía es un excelente reductor del estrés y la ansiedad y le beneficia tanto a usted como a quienes le rodean.

5 Actividades que nos ayudan a recordar las cosas buenas sobre nosotros y nuestra familia

- 1) Comparta un recuerdo agradable con la familia: puede hacer de esto un juego solo contando partes de ese recuerdo y haciendo que otras personas adivinen de qué está hablando.
- 2) Charadas: un miembro de la familia dramatiza su libro / actividad / película favorita sin hablar y los otros miembros de la familia tienen que adivinar de que se trata.
- 3) Cuando está atrapado en casa, puede ser útil usar su imaginación para "viajar". Cree una historia con su familia y sea realmente creativo acerca de dónde iría y qué haría cuando llegue allí.
- 4) Banda familiar: los niños más pequeños disfrutarán usar cosas de su cocina para crear una banda con su familia. Entre las cosas que puede usar están las cucharas y cacerolas de metal o plástico, y otros artículos que no se rompen. Los niños más grandes pudieran disfrutar al crear letras de canciones y tocar el ritmo juntos.
- 5) Noche de comedia: inventa chistes y cuénteselos a su familia.



Consejos para que los niños jueguen de forma independiente: a veces es útil que sus hijos jueguen solos, si usted tiene que trabajar o simplemente necesita un descanso. Comience con algo pequeño (por ejemplo: juegue solo durante 10 minutos) y hágalos saber que necesita que jueguen solos por un rato. Es muy importante reconocer los esfuerzos de los niños, présteles

atención después de haber jugado solos y hágalos saber cuánto eso le ayudó a usted. A veces, los niños juegan mejor solos si tienen alguna meta por alcanzar. Puede pedirles que creen una historia con un animal de peluche que puedan dramatizar para usted después. ¡A los niños les encanta tener una audiencia entusiasta!

Recordatorio de seguridad: ahora que sus hijos están en casa con usted todo el tiempo, es posible que comiencen a curiosear por toda la casa. Asegúrese de que los productos nocivos, como productos de limpieza, medicamentos, armas de fuego o herramientas afiladas, estén almacenados adecuadamente.