

CUIDANDO DE SU SALUD EMOCIONA

RECURSOS PARA PADRES Y ESTUDIANTES

La noticia del coronavirus, COVID-19, está en todas partes y muchos padres se preguntan cómo entablar un diálogo apropiado que sea tranquilizador y no aumente la ansiedad en los niños. A continuación, se presentan recursos para padres y estudiantes para apoyar mensajes efectivos sobre cómo hablar con los niños sobre el coronavirus y cómo los padres pueden hacer frente a esta pandemia. Los recursos proporcionarán sugerencias sobre cómo los padres pueden limitar la exposición de sus hijos a los medios de comunicación, ayudarlos a abordar sus miedos y cómo proporcionar una influencia calmante.



RECURSOS PARA PADRES

HABLANDO CON LOS NIÑOS SOBRE EL CORONAVIRUS

[nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

CONTROLE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS - CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html

LO QUE SE DEBE Y NO SE DEBE HACER PARA CRIAR A SU HIJO A TRAVÉS DE COVID-19

psychologytoday.com/us/blog/here-we-are/202003/the-dos-and-donts-parenting-your-child-through-covid-19

INSTITUTO DE LA MENTE DEL NIÑO

childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus



RECURSOS PARA ESTUDIANTES

PRACTICANDO LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

pbs.org/parents/crafts-and-experiments/practice-mindfulness-with-belly-breathing

SALUD Y SEL

brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/

brainpop.com/health/

youtube.com/watch?v=l7g8Atv27Q8&list=PLMFgr75ov8nZWHUioAC5mg_pIU6-6pK9A

LECCIONES DE SEGURIDAD EN LÍNEA

kidsmartz.org/NetSmartz%20v3/NetSmartzKids

GUÍA DEL ESTUDIANTE DE CORONAVIRUS SECUNDARIA

sharemylesson.com/todays-news-tomorrows-lesson/coronavirus-student-guide



@ArlingtonISD



Para obtener más información, consulte el sitio web de AISD, aisd.net/coronavirus/

Durante estos tiempos, las familias pueden experimentar diferentes emociones y sentimientos que disminuyen o aumentan cada semana. El Departamento de Orientación y Asesoría (Guidance and Counseling Department) ha compilado una lista de recursos que pueden brindarle asistencia para controlar sus emociones.

Aislamiento

Recursos proporcionados por University of Texas Arlington School of Social Work  Center for Clinical Social Work (CCSW)

- **Breathe2Relax:** es una herramienta portátil para el manejo del estrés. Proporciona información detallada sobre cómo el estrés afecta al cuerpo. También ayuda a los usuarios a aprender a manejar el estrés utilizando una técnica llamada respiración diafragmática. Está disponible de forma gratuita en dispositivos iOS y Android.
- **Línea de Crisis de 24 horas del Condado Tarrant de MHMR:** 817-335-3022
- **Ayuda Terapeuta** actividades de bienestar mental, hojas de trabajo y videos sobre cómo reducir la ansiedad. <https://www.therapistaid.com/packet/covid-19>
- **Artículo sobre la depresión adolescente para padres:** <https://www.helpguide.org/articles/depression/parents-guide-to-teen-depression.htm>
- **Estrés Infantil:** <https://theimagineproject.org/childhood-stress/>
- [Maneras de Apoyar a los Adolescentes Durante el Distanciamiento Social](#)

Anticipando una Pérdida

- [Cuando no Puedes Estar con un Familiar Moribundo](#)
- [Apoyo a Niños y Adolescentes Cuando un Miembro de la Familia está en el Hospital o en un Centro](#)

Recursos de Duelo

- The Warm Place <https://www.thewarmplace.org/covid-19-resources/>
- [Respondiendo a la Pérdida y el Cambio: Un Libro de Trabajo para Niños](#)
- [Cómo Lidiar con el Duelo Durante el Aislamiento](#)
- https://www.dougy.org/docs/Grief_during_COVID-19.pdf