



# Cómo apoyar a los niños y jóvenes durante el tiempo prolongado en casa y fuera de la escuela: Una serie de preguntas frecuentes para los padres y los cuidadores

Actualizado el 3/26/2020

El personal de Seneca Family of Agencies quiere tomarse la oportunidad de compartir algunos recursos útiles para los padres, cuidadores y familias que están viviendo las restricciones actuales que están implementadas en toda la ciudad de Los Ángeles. Los padres y cuidadores son responsables de un acto de equilibrio increíblemente difícil: navegar por momentos inciertos mientras mantienen saludables, entretenidos y aprendiendo a los niños y jóvenes que están fuera de la escuela. Entendemos el estrés y la ansiedad que muchos están experimentando, por lo que queremos ofrecer algunas ideas y sugerencias creativas para los padres y cuidadores para que se apoyen entre sí y a sus familias. También queremos destacar que es muy importante que en estos momentos le presten atención a su propia salud mental. Puede encontrar los recursos de los servicios de salud mental del condado de Los Ángeles disponibles durante esta crisis en el [Departamento de Salud Mental del condado de Los Ángeles](#).

(Nota: los recursos disponibles en español se indican en **negritas**, mientras que los recursos que solo están en inglés se indican con el texto normal.)

## Recursos del Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles (Los Angeles Unified School District, LAUSD)

El LAUSD está comprometido en mantener actualizada a la comunidad y en proporcionar la mayor información posible relacionada con la salud y bienestar de los estudiantes y las familias. El distrito ha creado las **Guías de recursos para familias** (en español), que incluyen información de centros de comida para llevar (Grab & Go Food Centers), en donde los estudiantes pueden recoger comidas, recursos de aprendizaje en casa y otra información importante.

- El LAUSD está ofreciendo servicios de alimentos durante el cierre escolar a través de más de sesenta centros de comida para llevar. Los centros de comida están abiertos de las 7 a. m. a las 10 a. m., y cada niño puede llevarse a casa dos comidas por día. Puede ver las ubicaciones de los centros de comida en el enlace de arriba de las Guías de recursos para familias.

- Los otros recursos para padres y familias están disponibles en la página de [Recursos familiares](#) de LAUSD.
- Si tiene preocupaciones de inmigración en relación con permanecer seguro durante el COVID-19, comuníquese con el Centro de Derechos Humanos de los Inmigrantes de Los Ángeles (Center for Humane Immigrant Rights LA, CHIRLA) al (213) 353-1333 o a través de la línea gratuita al 1-888-624-4752.
- Recuerde que los maestros de los estudiantes siguen trabajando y puede comunicarse con ellos para obtener consejos sobre el aprendizaje en casa durante este tiempo extendido en casa.

## Cómo hablar con su hijo sobre el COVID-19

Los niños se preocupan más si no tienen información. A continuación se presentan algunos recursos que podrían ser útiles y que hablan sobre compartir información con sus hijos sobre el COVID-19.

- Puede consultar estas preguntas frecuentes del COVID-19 en varios idiomas: en [inglés](#), [español](#), [vietnamita](#), [chino simplificado](#), [chino tradicional](#), [coreano](#), [tagalo](#), [árabe](#), [persa](#), [camboyano](#), [ruso](#) y [japonés](#).
- Prepárese antes de hablar con sus hijos sobre el COVID-19: [Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#) (Child Mind Institute; inglés y español) y [Hable con sus hijos sobre el COVID-19](#) (NASP/NASN).
- Enséñeles este cómic a sus hijos: [Explorando el coronavirus: un cómic para chicos y chicas](#) (NPR)
- Vean este video juntos: [Answering Kids' Questions about Coronavirus \(Respuestas a las preguntas de los niños sobre el Coronavirus\)](#) (Children's Hospital Colorado)

## Cómo lidiar con las preocupaciones de los adultos y niños sobre el COVID-19

Durante este periodo de distanciamiento social, los sentimientos de preocupaciones son completamente normales. A continuación se presentan algunos recursos que le podrían resultar útiles para lidiar con el estrés durante la pandemia del COVID-19.

- Tome medidas proactivas para abordar el estrés, tales como limitar el acceso a las noticias sobre el COVID-19 por el bien de usted y sus hijos: [Salud mental y afrontamiento durante el COVID-19](#) (Centro para el control de enfermedades)
- Puede buscar apoyo adicional por medio de texto a través de la [línea directa de asistencia al suicida](#) al 1-888-628-9454.
- Si se está refugiando con alguien que está abusando de usted, recuerde que puede obtener ayuda por medio de la línea directa nacional contra la violencia doméstica (National Domestic Abuse Hotline): [Cómo mantenerse seguros durante el COVID-19](#) (o llame al 1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con la palabra LOVEIS al 22522 para recibir una respuesta en inglés o español)
- Cuidar de los demás puede ser una excelente manera de mantenerse conectados y aliviar el estrés. Algunas ideas incluyen hacer arte para adultos mayores en su vida, escribir cartas para los vecinos o maestros y aprender sobre otras personas que han ayudado en la

historia. (Algunos ejemplos son: Harriet Tubman, Florence Nightingale, Winona Laduke y Kam Wah Chung.)

- Practiquen técnicas para aliviar el estrés que pueden beneficiar a usted y a sus hijos: [How You and Your Kids Can De-Stress During Coronavirus \(Cómo usted y sus hijos pueden aliviar el estrés durante el Coronavirus\)](#) (PBS) (solo en inglés)
- Consulte a un guía de confianza si tiene preocupaciones más específicas: [Información y recursos del COVID-19 \(Coronavirus\)](#) o mantenga esta lista de los consejos en el refrigerador: [Parenting During COVID-19](#) (Crianza de los hijos durante el COVID-19 ) (Psychology Today; solo en inglés)

## Cómo estructurar un horario en casa

Los educadores y los psicólogos infantiles sugieren encarecidamente determinar un horario y apegarse a él, para proporcionar estructura, normalidad y seguridad para pasar tiempo juntos en casa. Despierten y coman a la misma hora todos los días. A continuación se presentan algunos recursos e ideas de educadores, trabajadores sociales y padres de Seneca que pueden serle útiles al estructurar el tiempo en el hogar:

- Crear y mantener un horario: [Componentes esenciales de la estructura](#) (CDC)
- Aclare qué reglas se aplican: reglas de la casa o reglas de la escuela. Si hay expectativas adicionales, déjelas claras también. (Ejemplo: no me interrumpas mientras estoy hablando por teléfono, pero puedes interrumpirme mientras escribo correos electrónicos).
- Recuerda que incluso durante la orden de Los Ángeles de "[Safer at home](#)" (Más seguros en casa) se permite caminar, practicar el senderismo y correr mientras se practica el distanciamiento social.
- Comuníquese con los maestros o la escuela de sus estudiantes para acceder a los programas de aprendizaje en línea específicos de la escuela y a los materiales educativos, y recuerde que los maestros todavía están trabajando durante este tiempo.

## Aprendizaje virtual

El tiempo extendido en casa es una gran oportunidad para apoyar la educación de sus estudiantes al tiempo que fomenta la participación en sus intereses específicos.

- Consulte los materiales de aprendizaje gratuitos de kínder a 12.º grado de Scholastic: [Scholastic Learn at Home \(Aprendizaje en casa de Scholastic\)](#)
- Explore la ciencia en [Mystery Science](#) (ciencia misteriosa)
- Disfruten juegos matemáticos correspondientes al nivel de sus hijos: [We Are Teachers: Juegos de cartas de matemáticas](#) (solo en inglés)
- Asista a un cuento virtual con una biblioteca pública: [Calendario de la Biblioteca Pública de Brooklyn](#) (solo en inglés)
- Utilice la gran biblioteca gratuita de videos y lecciones interactivas de PBS, organizada por área temática y nivel de grado: [PBS Learning Media \(medios para el aprendizaj de PBS\)](#) (solo en inglés)

- Use este documento de [recursos compartidos para el aprendizaje virtual en el cierre de emergencia de las escuelas](#) que fue co-creado por educadores de todo el mundo y que organiza la mayoría de sus recursos según las categorías de edad. (Solo en inglés)
- Asigne una pauta de escritura apropiada para la edad: [50 Writing Prompts for Elementary School Children \(50 pautas de escritura para niños de primaria\)](#) (ThoughtCo) (solo en inglés)
- Inspírese con este plan de estudios de educación en el hogar para niños de 2 a 7 años: [Other Goose \(Otro ganso\)](#) (solo en inglés)
- Considere formas de ayudar a los estudiantes de secundaria y preparatoria para mantenerse entretenidos: [Home-Schooling Tweens and Teens During Coronavirus Closings \(Educación en el hogar para preadolescentes y adolescentes durante los cierres por el coronavirus\)](#) (New York Times) (solo en inglés)

## Arte y actividades

Los proyectos y actividades de arte pueden ayudar a programar el día, fomentar la creatividad y abordar diferentes estilos de aprendizaje. (Nota: todos estos recursos solo están disponibles en inglés)

- Pueden realizar una excursión virtual: vea esta [lista de excursiones virtuales](#) o vea las cámaras en vivo del acuario de [Monterey Bay Aquarium](#)
- Conéctese a un podcast apto para niños: [Podcasts for Kids \(podcasts para niños\)](#) (NY Times)
- También pueden hornear cosas fáciles: [20 Easy Baking Recipes for Kids to Start With! \(¡20 recetas fáciles para hornear para los niños!\)](#)
- Hagan plastilina: [Cómo hacer una receta de plastilina](#)
- Tome algo de tiempo para que los niños aprendan sobre su familia: Entreviste a un abuelo o familiar a través de FaceTime y escriba lo que aprendieron; hagan un árbol genealógico; o escriban una carta escrita a mano a un primo o pariente mayor.
- Encuentren actividades para niños pequeños a través de [Busy Toddler](#)

## Movimiento

El movimiento físico es importante para los niños y adultos y puede ayudar a controlar el estrés, desarrollar la energía adicional y promover el bienestar. (Nota: todos estos recursos solo están disponibles en inglés)

- [GoNoodle](#) ofrece una amplia gama de actividades que atraen a niños de diferentes edades, intereses y habilidades
- Vean [Just Dance!](#) en Youtube
- Practiquen el yoga con [Cosmic Dance](#)
- No subestimen el poder de pasar algo de tiempo fuera de casa: vean estos [Top 5 benefits of children playing outside \(Los 5 principales beneficios de los niños cuando juegan afuera\)](#) (Sanford Health). Programen tiempo para dar un paseo o visitar un parque durante su día.

## Acceso al internet

Muchos de los recursos que se indican aquí requieren acceso a internet y una computadora, computadora portátil, iPad o teléfono inteligente en casa. Varios proveedores ofrecen servicios de internet gratuitos o con descuento. (Nota: todos estos recursos solo están disponibles en inglés)

- [Cómo obtener acceso a internet](#). Planes disponibles: servicios de salud y enfermería escolar (Departamento de Educación de California)
- [El acuerdo de la FCC \(\\*.pdf\)](#) indica que los proveedores renunciarán a los cargos por pagos atrasados, no cortarán el servicio por falta de pago y abrirán hot spots (puntos de acceso a internet).
- [Comcast](#): ofrece WiFi gratis durante 2 meses para familias de bajos ingresos, además de que todos los hot-spots de Xfinity son gratuitos para el público durante este tiempo
- [AT&T](#): ofrece hot-spots abiertos, datos ilimitados a clientes existentes y planes de \$ 10 / mes para familias de bajos ingresos
- [Verizon](#): sin ofertas especiales, pero sigue el acuerdo de la FCC.
- [Sprint](#): sigue el acuerdo de la FCC, proporciona datos ilimitados a los clientes existentes y, a partir del martes 3/17/2020, permitirá que todos los teléfonos activen los hot-spots durante 60 días sin cargo adicional.
- [T-Mobile](#): sigue el acuerdo de la FCC, además de datos ilimitados para los clientes existentes y, próximamente, permitirá que todos los teléfonos habiliten los hot-spots durante 60 días sin cargo adicional.

## **Pensamientos finales**

Recuerde que estos son tiempos extraordinarios y que no hay una forma "correcta" de superar esta situación. Lo alentamos a que haga lo que sea mejor para su familia, lo que tenga sentido para sus hijos y sus personalidades únicas y que genere espacio para las cosas que apoyan la salud mental y emocional de su familia.