



RESULTADOS SALUDABLES
DE EXPERIENCIAS POSITIVAS

10 Formas para que las Familias Fomenten Experiencias Positivas para los Niños

Muchos de nosotros estamos preocupados debido al aumento de estrés en nuestros niños y familias, especialmente, durante COVID-19. Sin embargo, no estamos indefensos, y las circunstancias únicas de nuestro entorno actual nos permiten realmente nuevas formas de convivencia y de relacionarnos con nuestros hijos. Utilizando HOPE (Resultados Saludables de Experiencias Positivas) como guía, a continuación, le presentamos 10 sugerencias, para fomentar en estos momentos, Experiencias Positivas para los Niños:



1. Piense en contacto **social y distancia física**, no en distancia social. La nueva forma del mundo nos permite, irónicamente, un mayor contacto con amigos y seres queridos que están lejos. Aproveche el tiempo extra en casa, para tener tiempos de cuentos virtualmente con la abuela, noches de trivias con los primos o cenas de festividades en Zoom.
2. **Converse con sus hijos**. Igual que nosotros, los niños pueden tener miedo o simplemente extrañar sus rutinas. Acérquese a ellos. Pregúnteles sobre sus preocupaciones. Sus respuestas lo guiarán a cómo hablar con ellos. Asegúreles que la vida volverá a ser parecida a la normalidad de antes eventualmente.
3. **¡Busque apoyo** cuando lo necesite! Explíqueles a sus hijos que todos necesitamos ayuda, a veces, y que está bien pedirla cuando se necesita.
4. **Busque apoyo**. Contacte a sus amigos o familiares, anime a sus hijos a llamar a sus amigos y saber cómo se sienten. Crea mayores oportunidades para que su hijo practique la empatía y las habilidades de escuchar.
5. **Aprenda o haga algo nuevo** en familia. Si bien las clases de baile y el baloncesto pueden estar suspendidos por ahora, eso no significa que no puedan hacerse actividades extracurriculares. Con el tiempo disponible, puede tomar una clase familiar virtual de kárate, un proyecto de reparación en el hogar, que necesita todas las manos en la obra, o una actividad familiar autodidacta de tejido.
6. **Saque tiempo para la autorregulación de las emociones y cuidado de sí mismo**. Establezca una rutina familiar de cuidado de sí mismo. Explíqueles a sus hijos sobre cómo llevar un diario, yoga, meditación o la práctica de consciencia plena. Hay una gran variedad de aplicaciones y portales de internet que ofrecen programas de yoga y práctica de consciencia plena gratuitos o a muy bajo costo para niños.
7. **Sea chistoso**. La risa es verdaderamente la mejor medicina. ¡Baile, cuente chistes, vean una película divertida! Cuando haga su lista de tareas por la mañana, agregue: "sentir alegría."



8. **Acérquese a su pareja.** Con todos en casa juntos todo el tiempo, puede ser difícil dar prioridad a su relación. Póngales una película a los niños y disfrute de una cena romántica en el comedor. ¡Muéstreles a sus hijos cómo es una relación saludable de pareja!
9. **Participe en su comunidad,** de todas las formas posibles. Entidades gubernamentales locales, estatales y federales están movilizando apoyos. Los responsables en las tomas de decisiones deben escuchar de todos nosotros sobre el fortalecimiento de las redes de seguridad social. Ayudar a los demás nos da a nosotros (y niños y adolescentes) un sentido de propósito que puede ayudar a contrarrestar el estrés.
10. **De Prioridad a Momentos Positivos.** Reserve regularmente un tiempo, para convivir con sus hijos. Salgan a caminar, jueguen, cocinen u horneen algo juntos. Muchas familias se están uniendo aún más a medida que enfrentamos juntos esta crisis. Busque esos momentos que crearán recuerdos felices, incluso en estos tiempos.

Para más información sobre HOPE, lea todas nuestras publicaciones de blog y visite positiveexperience.org, o envíenos un correo electrónico a: HOPE@tuftsmedicalcenter.org

