

### VACUNAS

Permanecer en el hogar con las órdenes de COVID-19 han resultado en una disminución de visitas al pediatra y menos vacunas para los niños. Esto pone a los niños en riesgo de enfermedades prevenibles. Los exámenes para niños les permiten a los padres aprender sobre el crecimiento y el desarrollo de sus hijos, e identificar un plan para tratar cualquier problema identificado temprano. La intervención y el tratamiento tempranos pueden prevenir mayores problemas más adelante.

El Centro para el Control de Enfermedades y la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños reciban sus revisiones en persona siempre que sea posible. Si su hijo/a se perdió una visita anual o de vacunas debido a COVID-19, comuníquese con la clínica de su hijo/a para programar una cita en persona.

Hable con su clínica sobre las formas en que garantizan la seguridad durante las visitas en persona. Muchos pueden requerir cubre bocas, limitar el número de personas presentes y/o ofrecer un horario de citas modificado para aumentar la seguridad de todos. Recuerde: lavarse las manos con agua y jabón es importante para prevenir la propagación de enfermedades.

No se recomiendan las máscaras faciales para niños menores de 2 años. Tenga cuidado al usar incluso una manta delgada sobre el asiento de seguridad del portabebés de su hijo/a para limitar la exposición al COVID-19. El uso de una manta sobre el asiento infantil puede sobre calentarse.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna contra la Tosferina (Tdap) al comienzo de su tercer trimestre de embarazo, durante cada embarazo. Esto ayuda a brindar protección al recién nacido en los primeros meses de vida.



#### Puede encontrar más información aquí:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>
- <https://www.cdc.gov/vital-signs/maternal-vaccines/>

Aproximadamente 2 semanas después de la vacunación, la madre desarrolla anticuerpos contra la gripe y la Tosferina.

Los anticuerpos ingresan a la placenta y se transfieren al bebé.



El bebé nace con anticuerpos que brindan protección contra la gripe y la Tosferina durante los primeros meses de vida.



### Proyecto de Arte: Soplar gérmenes en pintura

<https://www.simpleeverydaymom.com/germ-blow-painting-art/>

#### Materiales necesarios:

- papel de cartulina blanca
- pinturas de acuarelas líquidas
- Pincel
- Popotes
- Marcador negro

Pon acuarelas líquidas en recipientes de pintura o un pequeño plato. Añadir un poco de pintura sobre el papel. Coloque un popote alrededor de una pulgada de distancia de la pintura. Use el popote para soplar las manchas de pintura en todas las direcciones. Repita con colores adicionales. Deje secar y luego dibuje los ojos sobre los gérmenes.

# Rodillo para pelusa para levantar gérmenes

<https://www.raisingdragons.com/lint-roller-worm-pick-up/>

## Materiales necesarios:

- Hilo
- Rodillo o cinta para pelusa
- Par de tijeras para niños
- Tazón o un recipiente

Si su hijo no es lo suficientemente mayor, ayúdalo a cortar hilo en secciones de dos pulgadas y coloca estos gérmenes (hilo) sobre la mesa. Dele a su niño un rodillo de pelusa y pídale que recoja los "gérmenes" y los coloque en el tazón/recipiente.

Esta actividad es ideal para las habilidades motoras finas, cruzando la línea media (construyendo conexiones cerebrales cruzando sobre su cuerpo para realizar una tarea en el lado opuesto del cuerpo), identificación los colores e incluso reconocimiento de números dependiendo de la edad de su hijo/a.



## Método WOOP

<https://woopmylife.org/>

WOOP es una ciencia estrategia mental basada en que las personas pueden usar para encontrar y cumplir sus deseos, establecer preferencias y cambiar sus hábitos. Solo toma 5-10 minutos de tiempo ininterrumpido.

WOOP significa wish, outcome, obstacles, plan:

- Deseo
- Resultados
- Obstáculo
- El Plan

20 años de ciencia detrás de WOOP muestran que ha ayudado a las personas a reducir el estrés y aumentar el compromiso laboral, encontrar soluciones integrales a los problemas y mejorar la gestión del tiempo.

Practique aquí: <https://woopmylife.org/en/practice> o descargue la aplicación WOOP móvil gratuita



## Priorizar su aptitud mental

<https://fitisafeministissue.com/2020/03/20/prioritizing-your-mental-fitness/>

- Separe lo que está bajo su control de lo que no lo está.
- Haz lo que te ayude a sentir una sensación de seguridad.
- Salga a la naturaleza, incluso si evita las multitudes de personas.
- Ponte a prueba para permanecer en el presente.
- Manténgase conectado y comuníquese si necesita más ayuda.

## NO PUEDO CONTROLAR

(por lo que voy a dejar estas cosas a un lado):

Si otros siguen o no las reglas del distanciamiento social

## YO PUEDO CONTROLAR

(así que me enfocaré en estas cosas):

- Mi actitud positiva
- Cómo sigo las recomendaciones del Estado
- Mi propio distanciamiento social
- Desactivar las noticias
- Limitar mis redes sociales
- Mi amabilidad y gracia
- Encontrar cosas divertidas para hacer en casa

La cantidad de papel higiénico en la tienda

Cuánto durará Esto

Cómo reaccionan los demás

Las acciones de los demás

Predecir lo que sucederá

Los motivos de otras personas

Clipart: Carrie Stephens Art  
TheCounselingTeacher.com

