

### Seis desafíos comunes (¡y soluciones!) Al ser padres durante la lucha de COVID

<https://discoveries.childrenshospital.org/covid-parenting-challenges/>

1. Dificultades con horarios ... Solución: crear estructura. Coma bien, tenga horarios regulares para dormir y levantarse, y haga ejercicio regularmente con descansos al aire libre que cumplan con las pautas de distanciamiento físico.
2. Unión constante ... Solución: equilibrar el tiempo juntos y el tiempo a solas. Coman juntos, jueguen o miren películas. También es importante que cada miembro de la familia se dé tiempo a solas.
3. Sobrecarga de noticias ... Solución: gestione el consumo de medios. Mantenerse informado es importante, pero demasiada información puede ser abrumadora.
4. Diferentes personalidades ... Solución: Esfuércese por una combinación de conexión social, actividad física, y proyectos individuales.
5. Ayudando a un niño inmunocomprometido ... Solución: enfóquese en los factores que están bajo nuestro control, como la higiene saludable y el distanciamiento social.
6. Navegando la custodia compartida ... Solución: Establezca una rutina regular. Recuerde a su hijo/a que aunque no estén juntos físicamente, todavía están allí para ayudarlo.

"Un pequeño progreso cada día se traduce en grandes resultados"



Para un niño pequeño, corte agujeros en la parte superior de un cartón de huevos, una caja de cartón o un recipiente de avena vacíos. Anime a su hijo/a a empujar los palitos de paleta a través de los agujeros. Cuente mientras su niño pequeño pone cada palo en un agujero. Colorea los palos con marcadores o pintura y haz que tu hijo/a ponga primero todos los palos verdes, luego los rojos ...



Para los niños más pequeños, usa marcadores para colorear formas en unos 2-5 palitos de helado para crear un rompecabezas simple. ¡Esta es una excelente manera de presentar colores y formas a su hijo/a! Crea un triángulo con tres palitos de helado y decóralo como un pez, puedes ponerle ojos. ¡O traza tu mano y la de tu hijo, corta y decora como una familia de peces!



PALITOS DE PALETA

**Haga un círculo de tambores para bebés con ollas y sartenes**



**Dibuja una carrera de obstáculos con tiza para su hijo/a en la acera o en la entrada**



## **PUEDES ESCUCHARME AHORA**

Las orejas de su bebé comienzan a crecer alrededor de su octava semana de embarazo. Alrededor de las 18 semanas, su bebé comienza a escuchar sus primeros sonidos. Las orejas del bebé están completamente formadas aproximadamente a las 24 semanas. A las 25 semanas, su bebé puede escuchar su voz y la de su pareja. El embarazo es un buen momento para comenzar a leer, cantar y hablar con su hijo/a todos los días. La investigación muestra que el bebé no solo puede reconocer su voz, sino que a menudo se calma con ella.



Child and Teen Checkups

## **COVID-19**

VISITAS NIÑO SANO  
RECOMENDACIONES

Seguir programando citas, si:

- EL NIÑO/A ES MENOR DE 2 AÑOS
- EXISTE UNA CONDICIÓN MÉDICA

\*es importante para asegurar las que las vacunas estén al día


Cuándo esperar:

- EL NIÑO ES MAYOR DE 2 AÑOS
- NO HAY PREOCUPACIONES MÉDICAS





# Bingo de Auto - Cuidado

SE DIO UNA DUCHA O UN BAÑO HOY	SE VISTIÓ	SE ENCONTRÓ CON AMIGOS A TRAVÉS DE CHAT DE VÍDEO	PROCESE MIS SENTIMIENTOS	ME DIJE UN CUMPLIDO HOY
ME EJERCITE	MEDITE	PREPARE UNA COMIDA SANA	LEÍ UN LIBRO	ANOTAR 3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA
TOMÓ UN DESCANSO	BEBIÓ AGUA		TOMÓ UN DESCANSO SOCIAL	TIEMPO PARA TI MISMO
FELICITE A ALGUIEN	DORMIR 8 HORAS	ME ALEJE DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	INTENTÉ UN NUEVO PASATIEMPO	DEJE UN HÁBITO QUE ERA POCO SALUDABLE
TOMÉ UN DÍA DE SALUD MENTAL	PASÉ TIEMPO CON LA NATURALEZA	ACLARE LIMPIE MI ESPACIO	ESCRIBÍ EN MI DIARIO	PRACTIQUE LA COMPASIÓN