

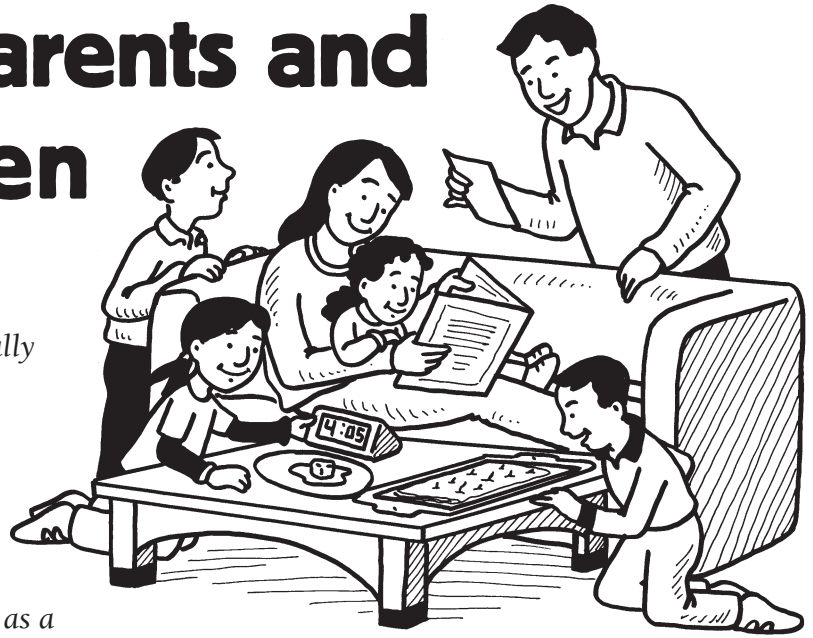
APRIL 2020

COVID-19 SPECIAL EDITION:

Support for Parents and Young Children

Your children's world has changed dramatically in the course of just a few weeks. They're home from school, missing their friends and teachers, and confused about why they can't visit with relatives or go to the playground.

As a parent, you may feel overwhelmed and uncertain about what to do. Use this guide as a starting point for supporting your youngsters during the coronavirus crisis.



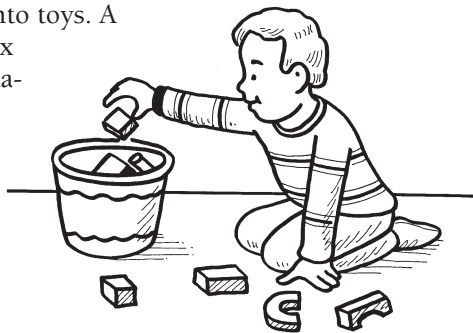
Editor's note: Guidelines are changing rapidly. Make sure to follow all local, state, and federal laws and recommendations on social distancing and other practices when using these ideas.

Boost well-being

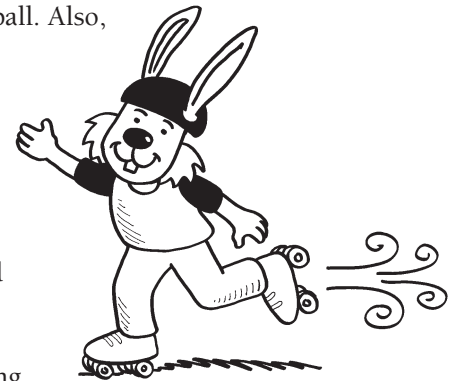
Your child is likely experiencing conflicting emotions. She's probably happy to be home with you—but also bored because she can't go anywhere. Here are ways to maintain some semblance of normalcy.

Find the positives. Look for bright moments each day. For instance, maybe you don't have to commute to your job right now, so you have time before work to snuggle up and read with your youngster. Or perhaps a family birthday party was canceled, but now even people who live far away can celebrate with you...via video chat.

Encourage play. Children need plenty of time to play—especially in difficult times. Together, pull out old toys he may not have played with in a while. It'll be like getting brand-new toys! He can also turn household items into toys. A large cardboard box could be a space station or an art studio (he can color the inside with crayons or markers). A blanket might become a cape or a pond.



Stay physically active. Play catch or kick around a soccer ball. Also, let your child set up a backyard obstacle course. She could arrange outdoor items like pool noodles, jump ropes, hula hoops, and old towels—and then lead the whole family through her course.



Do for others. Thinking of others gets your child outside of thinking about the situation he's in. He might make cards for people who are working hard to help us, such as nurses and paramedics. He could also use chalk to draw pictures and leave thank-you messages on the sidewalk for delivery truck drivers and mail carriers.

Enjoy the great outdoors. Spending time in nature is a proven stress reliever. Plant a garden. Try stargazing at night or bird-watching in the daytime. Have breakfast, lunch, or dinner picnics in the backyard or on the balcony—and invite stuffed animals to join.

continued

Learning activities at home

Teachers don't expect you to homeschool your youngsters—but you can keep the learning going. Encourage your child to participate in any online school activities like virtual circle time or PE class. In addition, use these ideas during your free time or when you do your own work.

Story time. Read to your youngster each day. Enjoy favorites from your bookshelves, and download e-books from the public library. When you're busy, she could listen to authors, teachers, and librarians read at storylineonline.net or on YouTube.

Kitchen math. Ask your child to take “inventory.” He can sort pantry items by food group, such as protein (canned tuna, beans) or fruits and vegetables (raisins, tomato sauce). Then, suggest that he make a graph by lining up the packages in even rows and columns. Together, count the foods in each group. Which group has the most? The least?

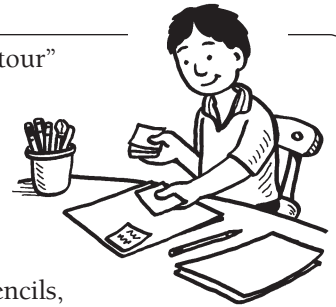
Nature walks. Go outdoors so your child can observe trees, flowers, and animals. Take along a notebook for drawing and labeling items, and carry a bag for collecting rocks, acorns, and other natural items from the ground. At home, she could create a “science museum” to display her pictures

and objects—and give you a “tour” when you're not working.

Writer's den. Help your youngster set up a special spot for drawing and writing, perhaps near your workstation. He could decorate containers to hold utensils (pencils, crayons, markers, pens) and things to write on (paper, sticky notes, paper bags, index cards).

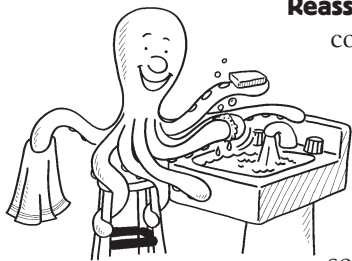
Science lab. Encourage your child to conduct hands-on experiments. She could predict which household items will sink or float in the kitchen sink, then test her predictions. Or have her predict which objects are magnetic and use a refrigerator magnet to see how many she got right.

Idea: Give your youngster a stack of index cards. On each one, have him illustrate a quiet activity to do independently during your working hours. He might draw a book on one card, a can of play dough on another, and a jigsaw puzzle on a third. Then, he can pick one card at a time and do that activity. Be sure to let him show you his work!



Reduce anxiety

It's normal for youngsters—and adults—to feel stressed when their schedules change or life is unpredictable. Consider this advice for helping your little one cope.



Reassure your child. Having some control over a situation can limit anxiety. Talk to him about what your family is doing to stay safe—and to help others be safe. Examples include washing hands often, staying at home, and social distancing (staying at least six feet away from people who don't live with you).

Stick to routines. Have your youngster go to bed and wake up at her usual time. Also, encourage her to dress in regular clothes. If she asks to stay in pajamas, consider setting aside a special PJs day each week. Wearing daytime clothes on other days contributes to a sense of normalcy. And plan regular mealtimes rather than letting everyone snack all day.

Turn off the news. It's important to stay informed, but news can make your child anxious. Try to tune in after he goes to bed. Use kid-friendly language to explain the situation. *Example:* “A lot of people are sick right now. We are staying home to be healthy and help stop the germs from spreading.”

“See” friends and relatives

Help your little one stay close to the people who are important to your family. Try these suggestions for keeping in touch via Skype, FaceTime, or other video-chat platforms.

Play with friends. Help your child find ways to “get together” with her classmates. They might have a virtual concert by singing favorite songs or playing homemade instruments. Or they could perform magic tricks, hold a pet talent show, or tell jokes.

Spend time with relatives. Set up video calls with grandparents, uncles, aunts, and cousins. Encourage your youngster to ask how they're doing and tell them about your family's day. You might even have virtual game nights. Play Mother May I? (or Grandma May I?), Simon Says, I Spy, and Red Light, Green Light.



Early Years

COVID-19 EDICIÓN ESPECIAL:

Apoyo para padres y niños pequeños

El mundo de sus hijos ha cambiado dramáticamente en sólo unas cuantas semanas. Están en casa y no van a la escuela, echan de menos a sus amigos y a sus maestros y están perplejos porque no pueden visitar a sus familiares o ir al parque.

Como padres, ustedes quizá se sientan abrumados y no tengan claro lo que hay que hacer. Usen esta guía como punto de partida para apoyar a sus hijos durante la crisis del coronavirus.



Nota editorial: Las directrices cambian rápidamente. Siguan todas las leyes locales, estatales y federales y las recomendaciones sobre la distancia social y otras prácticas cuando usen estas ideas.

Promuevan el bienestar

Es probable que su hija sienta emociones contradictorias. Seguramente se alegre de estar en casa con ustedes, pero también se aburre porque no puede ir a ningún sitio. He aquí maneras de mantener cierto asomo de normalidad.

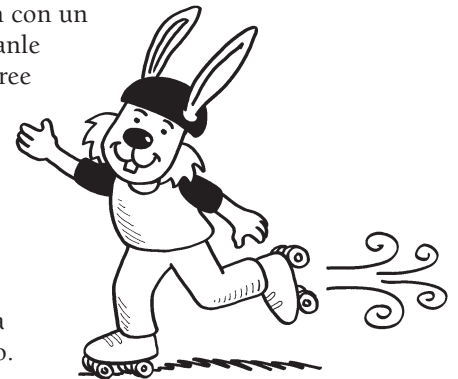
Encuentren lo positivo. Busquen momentos felices cada día. Por ejemplo, si ahora ustedes no se desplazan al trabajo tienen tiempo antes de empezar a trabajar de acurrucarse un rato y leer con su hija. O tal vez suspendieron un cumpleaños, pero ahora hasta la gente que vive lejos puede celebrar con ustedes ... por videoconferencia.

Fomenten el juego. Los niños necesitan jugar mucho tiempo, especialmente en tiempos difíciles. Saquen viejos juguetes con los que su hijo no ha jugado recientemente. ¡Será como recibir juguetes nuevos! También puede convertir objetos de uso doméstico en juguetes. Una caja de cartón grande podría ser una estación espacial o un estudio de arte (puede colorear el interior con crayones o marcadores). Una manta podría convertirse en una capa o un estanque.



Mantengan la actividad física. Jueguen

al pilla pilla o correeten con un balón de fútbol. Sugieranle también a su hija que cree un circuito de obstáculos en el patio. Podría colocar cosas que usen al aire libre como fideos de piscina, cuerdas para saltar, aros hula y toallas viejas, y luego guiar a toda la familia por el circuito.



Hagan algo por los demás.

Si piensa en los demás, su hijo tiene menos tiempo para pensar en su propia situación. Podría hacer tarjetas para los que trabajan duro para ayudarnos, como enfermeras y paramédicos. También podría usar tiza para hacer dibujos y dejar notas de agradecimiento en la entrada a su casa para los conductores de los camiones de reparto y los carteros.

Disfruten del aire libre. Está demostrado que pasar tiempo en la naturaleza alivia el estrés. Planten un jardín. Observen las estrellas por la noche y los pájaros durante el día. Desayunen, almuercen o cenén en el jardín o en el balcón ¡e inviten a sus animales de peluche a que se unan a ustedes!

continúa

Actividades para aprender en casa

Los maestros no se esperan que ustedes den clase a sus hijos, pero sí que contribuyan a que ellos sigan aprendiendo. Animen a sus hijos a que participen en cualquier actividad en la red que organice la escuela, como la hora del corro virtual o la clase de gimnasia. Además, aprovechen estas ideas durante su tiempo libre o cuando ustedes hagan sus propios trabajos.

Hora del cuento. Lean a su hija cada día. Elijan un libro que les guste de su colección personal y descarguen libros electrónicos de la biblioteca. Cuando ustedes estén ocupados, su hija puede escuchar las lecturas que autores, maestros y bibliotecarios hacen en *storylineonline.net* o en YouTube.

Matemática en la cocina. Pídanle a su hijo que haga “inventario”. Puede organizar las cosas de la despensa por grupo de alimentos, como proteínas (atún en lata, legumbres) o frutas y verduras (pasas, salsa de tomate). Luego sugieranle que haga una gráfica alineando los paquetes en filas y columnas parejas. Cuenten los alimentos de cada grupo. ¿Qué grupo tiene más? ¿Y menos?

Paseos por la naturaleza. Salgan al aire libre para que su hija observe árboles, flores y animales. Llévense una libreta para dibujar y rotular los dibujos y una bolsa para recoger del suelo piedras, bellotas y otros objetos naturales. En casa podría crear un “museo de ciencias” para exhibir sus dibujos y sus objetos y “guiarlos” a ustedes cuando no trabajen.

Estudio del escritor. Ayuden a su hijo a que organice un lugar especial para dibujar y escribir, cerca quizá de donde ustedes trabajen. Podría decorar recipientes para guardar utensilios (lápices, crayones, marcadores, bolígrafos) y cosas en las que escribir (papel, papelitos adhesivos, bolsas de papel, fichas de cartulina).



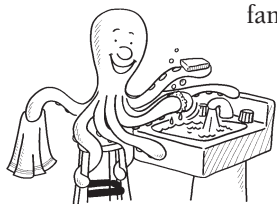
Laboratorio de ciencias. Animen a su hija a que realice experimentos. Podría vaticinar qué objetos de uso doméstico se hunden o flotan en el fregadero de la cocina y, luego, poner a prueba sus predicciones. O bien díganle que vaticine qué objetos son magnéticos y que use un imán de la nevera para ver si acertó.

Idea: Denle a su hijo un mazo de fichas de cartulina. En cada una puede ilustrar una actividad silenciosa que puede hacer durante el horario de trabajo de ustedes. Podría dibujar un libro en una ficha, una lata de plastilina en otra y un rompecabezas en la tercera. Luego puede elegir fichas de una en una y hacer esa actividad. ¡No se olviden de que les enseñen a ustedes su trabajo!

Reduzcan la ansiedad

Es normal que los niños—y los mayores—sientan estrés cuando cambian sus horarios o la vida es imprevisible. Tengan en cuenta estos consejos para que sus pequeños lo superen.

Denles seguridad. Tener algo de control sobre una situación puede limitar la ansiedad. Hablen con su hijo sobre lo que su familia hace para protegerse y para ayudar a los demás a protegerse. Algunos ejemplos son lavarse las manos con frecuencia, no salir de casa y guardar la distancia de seguridad (estar por lo menos a seis pies de distancia de quienes no vivan con ustedes).



Sigan sus costumbres diarias. Procuren que su hija se acueste y se levante a la hora habitual. Anímenla también a que se vista con ropa normal. Si dice que quiere quedarse en pijama, dediquen un día especial a la semana para el pijama. Ponerse ropa de día los demás días de la semana reforzará la impresión de normalidad. Y planeen un horario regular de comidas en lugar de que todos picoteen a lo largo del día.

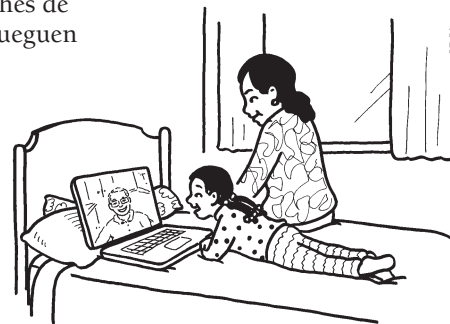
Apaguen las noticias. Es importante informarse, pero las noticias pueden producir ansiedad en su hijo. Usen un lenguaje que él entienda para explicar la situación. *Ejemplo:* “Hay mucha gente enferma ahora. No salimos de casa para estar sanos y para contribuir a que no se propaguen los gérmenes”.

“Vean” a sus amigos y familiares

Ayuden a sus hijos a sentirse cerca de las personas que son importantes para su familia. Pongan a prueba estas sugerencias para estar en contacto por Skype, FaceTime o cualquier otra plataforma de videoconferencia.

Jugar con los amigos. Ayude a su hija a hallar formas de “reunirse” con sus compañeros de clase. Podrían dar un concierto virtual cantando sus canciones favoritas o tocando instrumentos hechos en casa. También podrían hacer trucos de magia, celebrar un concurso de talentos de mascotas o contar chistes.

Pasar tiempo con los familiares. Hagan videollamadas con abuelos, tíos, tías y primos. Animen a su hijo a que les pregunte qué tal les va y a que les hable del día de su familia. Incluso podrían tener noches de juegos virtuales. Jueguen a Mama, ¿puedo? (o Abuelita, ¿puedo?), a Simón dice, Veo veo, y Luz roja, luz verde.



Early Years