



Mayo/Junio 2021

# Reflexionando sobre la crianza de los hijos

*Cada mes, el Equipo de Bienestar de Consejeros de SMFCSD compartirá con usted historias y orientación basadas en las 3R: Rutinas, Relaciones y Regulación, para ayudar a su familia a navegar los acertijos diarios que surgen al apoyar a sus alumnos.*

## Combatiendo la soledad durante la pandemia de COVID-19: comunidad, empatía y resiliencia

*Kiro Calderon, Consejero Escolar  
Israel Cruz, Consejero Escolar*

### **El reto:**

Las restricciones de COVID-19 dificultaron que las personas interactuaran y recibieran apoyo de otras personas fuera de su hogar inmediato. Aunque las restricciones están pasando, la soledad y otras emociones difíciles como la ansiedad, la depresión y el sentimiento de abrumación persisten para muchos niños y adultos.

### **Regulación y rutinas**

Todos sentimos emociones, tanto positivas como negativas, a diario. Los sentimientos más difíciles, como la tristeza, la ira y la ansiedad, a menudo nos hacen querer estar solos o influyen en otros para que no quieran pasar tiempo con nosotros. Cuando nos permitimos sentir verdaderamente estas emociones y explorarlas a través de rutinas como escribir un diario o hacer una “pausa”, esos sentimientos más desafiantes pueden tener menos influencia sobre nosotros. Existen prácticas que nos ayudan, con el tiempo, a aprender a liberarnos cuando nos atascamos en un sentimiento negativo:

- **Reducir la vulnerabilidad emocional** - Dormir lo suficiente, llevar una dieta saludable, mantenerse activo y dedicar tiempo a las actividades que disfruta pueden marcar la diferencia para poder restablecer un estado de ánimo más positivo y estar abierto a la conexión.
- **Consciencia**- La práctica de estar en el momento presente ayuda con la autoconciencia de la respiración, la tensión en los músculos y los pensamientos. A medida que nos volvemos más conscientes de lo que sucede dentro de nosotros, obtenemos más control de nuestro cuerpo y mente y esto nos ayuda a manejar mejor las emociones fuertes.
- **Aceptación emocional**- ¡Aprender a reconocer y comprender nuestras emociones requiere práctica y podemos estar seguros de que la vida nos dará muchas oportunidades para practicar! Cuanto más conscientes seamos de lo que sucede dentro de nuestro cuerpo y de los pensamientos que tenemos cuando reaccionamos ante circunstancias difíciles, más podemos aceptar nuestras emociones fuertes y superarlas.

---

## Relaciones

Las conexiones y relaciones que los niños tienen con sus compañeros están influenciadas por las conexiones que tienen en casa. Cuando los padres de un niño a menudo están demasiado ocupados para pasar tiempo con ellos, el niño puede pensar que no es alguien con quien nadie quiera pasar tiempo. La atención plena de nuestra propia relación con nuestros hijos puede ser un primer paso para ayudarlos a conectarlos con los demás:

- **Encontrarse con la mirada del otro** – Sea modelo en apartar los ojos de la pantalla de su teléfono o computadora mientras mira a su hijo a los ojos y le muestra la alegría que siente por estar en el mundo.
- **Escucharlos** - Escuche y haga saber a su hijo que lo escucha, disminuyendo la velocidad, sintiendo curiosidad por su experiencia y verificando que usted comprende lo que compartió. Si tiene ideas sobre cómo abordar su problema, pregunte: "¿Sería útil si compartiera algunas de mis ideas para ayudar con esto?"
- **¡Divertirse!** Organicen una fiesta de baile, una noche de cine o lean juntos.
- **Conéctate con amigos** -según el nivel de comodidad de su familia, encuentre oportunidades para conectar a su hijo con amigos durante el verano. Las reuniones en el patio de recreo, las citas virtuales para jugar, los campamentos y tal vez incluso la escuela de verano pueden brindar oportunidades para que su hijo siga construyendo amistades.

## Recursos adicionales

### Videos:

- [Que prospere la salud: su cerebro en el distanciamiento social: soledad y aislamiento durante el coronavirus COVID-19 \(INGLÉS\)](#)
- [Red de Salud Comunitaria - Cómo soportar la soledad durante COVID-19 \(INGLÉS\)](#)
- [Dan Harris - Cómo manejar la soledad durante la pandemia](#)

### Artículo:

- [Ayudar a los niños a afrontar los cambios resultantes del COVID-19 \(INGLÉS\)](#)
- [Ayudar a los niños a afrontar los cambios resultantes del COVID-19 \(ESPAÑOL\)](#)
- [La epidemia de soledad y COVID-19 - Universidad del Sur de California \(INGLÉS\)](#)
- [Cómo escuchar realmente a su hijo \(INGLÉS\)](#)
- [Estrategias de afrontamiento saludables para niños \(ESPAÑOL\)](#)