



Cómo manejar el estrés durante COVID-19 Recurso para padres

Nosotros como padres...

Estamos lidiando con mucho en este momento. Nuestros hijos están en casa durante cuarentena mientras las escuelas y guarderías permanecen cerradas debido al Coronavirus. Muchos de nosotros intentamos encontrar un balance trabajando en casa o asegurando el cuidado de los hijos si nuestro trabajo es parte del sector esencial. La preocupación por la posibilidad de perder los ingresos por falta de trabajo nos causa pánico y desesperación. Como padres y madres de familia, nuestro deber y obligación es el cuidado y la protección de nuestros hijos.

No estamos solos.

En estos tiempos inciertos y sin precedentes, el nivel de estrés y ansiedad es alto. Durante la cuarentena o aislamiento obligatorio, nuestra vida cotidiana va a cambiar, afectando la rutina diaria de nuestros hijos.

Sin el apoyo y conexión social, en combinación con el alto nivel de estrés, podríamos ser más propensos a responder en maneras que normalmente no haríamos. Ahora más que nunca, es muy importante e identificar formas saludables de manejar el estrés en casa.

Muchos padres han encontrado los siguientes consejos útiles:

- 1. Trabajo de manera saludable.** Acepte que este no será el momento más productivo de su vida. Está bien si todo lo que hace durante este tiempo es simplemente ayudar a su familia a pasar cada día y asegurarse de que todos se mantengan seguros y saludables con sus necesidades básicas satisfechas.
- 2. Mantenga una rutina con su hijo(a).** Durante estos tiempos inciertos, algunas familias encuentran que les ayuda mantener una rutina diaria. Desarrolle un horario que incluya tiempo para el trabajo escolar, descansos, comida y tiempo para jugar. Aunque la estructura es importante para los estudiantes, ser flexible y darse permiso a usted y a sus hijos para relajar la rutina es necesario.
- 3. Hable con su hijo(a).** Tome el tiempo para hablar con sus hijos sobre la pandemia de COVID-19 en formas apropiadas para el desarrollo. Asegúrele a su hijo que está bien sentirse triste, hágales saber que están seguros, protegidos y apoyados.
- 4. Cuide su cuerpo.** Por difícil que sea, concéntrese en lo básico, por ejemplo, dormir lo suficiente, comer frutas y verduras, tome agua y haga algo de ejercicio todos los días.
- 5. Pase tiempo afuera.** Si es posible y el clima lo permite, trate de pasar un poco de tiempo afuera durante el día. El aire fresco, la naturaleza y el sol pueden mejorar su estado de ánimo. Salir a caminar, planear un picnic con familia o jugar son opciones seguras, y claro, manteniendo 2 metros de distancia con personas que no viven en su hogar.

- 6.** **Encuentra apoyo.** La socialización y el autocuidado son vitales para ayudar a reducir los niveles de estrés. Programe llamadas y chats de video con amigos, familiares u otros padres. Si es posible, programe juegos virtuales con amigos para su hijo o encuentre formas para que se mantengan conectados con sus maestros virtualmente.
- 7.** **Limita la sobreenformación.** Es fácil sentirse agobiado y experimentar sentimientos de ansiedad y desesperanza al leer o escuchar sobre COVID-19 con frecuencia. Intente encontrar el equilibrio adecuado con respecto a la cantidad de contenido de noticias que necesita y limite su exposición a la información que le resulte particularmente estresantes. Tomar descansos de las redes sociales también le puede ser útil.
- 8.** **Viva el momento presente.** Puede ser difícil mantenerse positivo en este momento, pero tómese el tiempo para reconocer lo que le está yendo bien a su familia y encontrar oportunidades para aprovechar al máximo la situación. Es posible que tenga más tiempo para conectarse con la familia de formas nuevas y creativas. Hagan un proyecto juntos, planeen una noche de juegos en familia o cocinen una comida juntos.
- 9.** **Preste atención a cómo se siente.** Tenga en cuenta sus sentimientos y reconozca cuándo sus niveles de estrés están alcanzando su capacidad. Si se siente frustrado o enojado con su hijo, tómese un descanso, aléjese y encuentre la manera de calmarse. No arremetas contra tu hijo de una manera que puedas lamentar más tarde.
- 10.** **Pide ayuda.** Muchos consejeros y grupos de apoyo ofrecen servicios virtuales para ayudar a las personas a sobrellevar la situación durante la cuarentena. Siempre es una buena idea buscar ayuda.

Varias organizaciones han reunido materiales informativos e educativos para darle a los padres las herramientas para manejar los estresores causados por COVID-19.

- [COVID-19: Ayuda para Padres a Navegar la Crisis del Coronavirus](#)
- [OMS: Crianza Saludable en el Tiempo de COVID-19](#)
- [Hablando con su Hijo Sobre el Coronavirus](#)
- [CDC: Estrés y Formas de Lidar Durante COVID-19](#)
- [Crianza Positiva y COVID-19: 10 Consejos para Ayudar a Mantener la Calma en Casa](#)

Línea de ayuda juvenil de Texas

Llame 1-800-989-6884 – Envía texto a 512-872-5777

o en línea - https://www.dfps.state.tx.us/Youth_Helpline/default.asp

Este sitio web es un servicio de la línea de ayuda juvenil de Texas que brinda servicios de prevención a jóvenes, padres, hermanos y otros miembros de la familia que necesitan una voz atenta y un oído comprensivo. Voluntarios capacitados están de guía para brindar orientación sobre inquietudes relacionadas con los jóvenes, información de referencia o simplemente escuchar.

COVID-19 Línea estatal de apoyo a la salud mental

Llame al 833-986-1919 - Disponible 24/7

Servicios de salud y humanos de Texas ha lanzado una línea de apoyo a la salud mental en todo el estado las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudar a los tejanos que sufren ansiedad, estrés o desafíos emocionales debido a la pandemia COVID-19.