

El COVID-19 ha cambiado muchas cosas para las familias en todo el mundo. En este momento, es probable que su hijo adolescente lo esté pasando mal. Muchos adolescentes se sienten aislados de sus amigos. Pueden perderse eventos importantes en sus vidas que han estado esperando con anticipación. **¿Cómo pueden los padres ayudar a los adolescentes a superar todos estos cambios? Estos son algunos consejos que esperamos que puedan ayudarle.**



### **Ayude a su hijo adolescente a comenzar una nueva rutina.**

Descubra lo que la escuela de su hijo adolescente está haciendo con el aprendizaje en línea o “a distancia”. Pregunte si hay ayuda para obtener Wi-Fi o una computadora si lo necesita.

- Establezca un horario que funcione.
- Deje que su hijo adolescente duerma un poco más tarde de lo normal. Eso puede ayudar.
- Establezca una hora para despertarse, vestirse y estar listo para su día de escuela.
- Mantenga la televisión y sus teléfonos apagados durante el “horario escolar”.
- Asegúrese de que tenga descansos y una hora designada para el almuerzo.
- Mantenga la hora de ir acostarse consistente para que su hijo adolescente esté listo para aprender al día siguiente.

### **Hagan las cosas juntos como familia.**

Pídale a su hijo adolescente que piense en cosas creativas que puedan hacer juntos.

#### **Estas son algunas ideas.**

- Reúna a la familia para la cena si eso funciona para usted. Es un buen momento para hablar sobre cómo están todos.
- Vean películas o televisión juntos en familia.
- Jueguen juegos de mesa o videos de ejercicio juntos.
- Comiencen un diario o un álbum de recortes, tomen turnos para escribir lo que hacen cada día.
- Den un paseo alrededor de la vecindad juntos.
- Hagan un recorrido por un museo o parque nacional en línea. Pregúntele a su hijo adolescente 10 lugares que le gustaría visitar algún día.

### **Hablen sobre el COVID-19 de una manera honesta y abierta.**

Cuando comparte de una manera tranquila lo que está pasando, puede ayudar a aliviar las preocupaciones de su adolescente. Asegúrese de que sepan acerca de las maneras en que pueden protegerse a sí mismos y a sus seres queridos del COVID-19.

#### **Hablen sobre conceptos básicos:**

- Lávense las manos con agua y jabón con frecuencia. Encuentre una canción para cantar durante unos 20 segundos.
- No se toquen la nariz, la boca ni los ojos.
- Quédense en casa. No está bien pasar el rato con amigos en este momento.
- No visiten a nadie que viva fuera de la casa.

# Ayude a Sus Adolescentes a Lidar con el COVID-19.

**Salud Para La Gente**

*Working Together for a Healthy Community*

## Encuentre maneras de conectarse con los demás y relájese de una manera segura.

Asegúrese de que su adolescente tenga un tiempo tranquilo para conectarse con sus amigos, escuchar música o simplemente hacer algo que le guste hacer por su cuenta.

### Estas son algunas ideas.

- Su adolescente puede conectarse con amigos y seres queridos por teléfono, texto, hablar por video, o redes sociales.
- Está bien dejar que su adolescente juegue juegos en línea, cuando no es tiempo escolar.
- Pídale a su adolescente que le ayude a usted y a los abuelos cómo usar las redes sociales y hablar por video.
- Haga un plan con su adolescente sobre cuánto tiempo debe pasar en línea.
- Puede ir a dar un paseo o ir a correr.
- Lea un libro o visite la biblioteca en línea. Puede encontrar libros electrónicos y libros de audio.

## Pídale a su hijo adolescente que piense en maneras creativas de ayudar a los demás.

### Estas son algunas ideas. Tal vez su adolescente pueda:

- Ayudar a planificar o cocinar la cena.
- Enseñar a sus hermanos menores un nuevo baile o un juego divertido.
- Pensar en nuevas formas de mantenerse en contacto con la familia y amigos.
- Llamar a los abuelos y preguntarles acerca de la historia familiar.
- Limpiar el garaje y encontrar cosas para donar.

## Al trabajar juntos, usted y su adolescente pueden superar este tiempo difícil juntos y mantenerse seguros y felices.

### Salud Para La Gente está aquí para ayudar.

Es posible que necesite ayuda para superar esto con su adolescente. Su adolescente puede parecer deprimido y ansioso. Usted puede preocuparse por la pérdida de ingresos y cómo obtener los recursos básicos. Es posible que se pregunte cuándo debe ir al médico si alguien está enfermo.

En **Salud Para La Gente** tenemos la ayuda que necesita.

- Tenemos entrenadores de padres que pueden hablar con usted.
- Tenemos consejeros que pueden hablar con su adolescente.
- Podemos ayudarle a encontrar comida y ropa.
- Podemos ayudarle a solicitar otros beneficios.
- Podemos darle la atención médica y los consejos que necesita.

**Llame a Salud Para La Gente al (831) 728-0222 si necesita ayuda.**

**Llámenos al (831) 728-0222 • 24 horas al día • 7 días a la semana.**

**Para el horario y la dirección de nuestras clínicas, visite nuestra página web [www.splg.org](http://www.splg.org)**

COVID-19 has changed so many things for all families all over the world. Right now, your teen is likely having a hard time. Many teens feel cut off from friends. They may miss important events in their lives that they've been looking forward to. **How can parents help teens get through all these changes? Here are some tips we hope can help.**



## Help your teen start a new routine.

Find out what your teen's school is doing with online or "distance" learning. Ask if there is help with getting Wi-fi or a computer if you need it.

- Set a schedule that works.
- Let your teen sleep in a little later than normal. That may help.
- Set a time to wake up to get dressed and ready for their school day.
- Keep TV and their phones off during "school hours."
- Make sure they have breaks and a good lunch hour.
- Keep a normal sleep time so your teen is ready to learn the next day.

## Do things together as a family.

Ask your teen to come up with creative things you can do together.

### Here are some ideas.

- Gather the family for dinner if that works for you. It's a good time to talk and check in about how everyone is doing.
- Watch movies or TV together as a family.
- Play board games or do video workouts together.
- Start a family journal or scrapbook to take turns writing down what you do that day.
- Take a walk around the block together.
- Take a tour of a museum or national park online. Ask your teen 10 places they'd like to visit someday.

## Talk about COVID-19 in an honest and open way.

When you share in a calm way about what is going on, it can help ease your teen's worries. Make sure they know about the ways they can protect themselves and their loved ones from COVID-19.

### Talk about the basics:

- Wash your hands with soap and water often. Find a song to sing for about 20 seconds.
- Don't touch your nose, mouth, or eyes.
- Stay home. It's NOT okay to hang out with friends right now.
- Do NOT visit in person anyone who lives outside the house.

## Find ways to connect with others and relax in a safe way.

Make sure your teen has some quiet time to connect with friends, listen to music, or just do something they like to do on their own.

### Here are some ideas.

- Your teen may be able to connect with friends and loved ones by phone, text, video chat, or social media.
- It's OK to let your teen play games online, when it's not school time.
- Ask your teen to help teach you and grandparents how to use social media and to video chat.
- Make a plan with your teen about how much time to spend online.
- Go for a walk or a run.
- Read a book or visit the library online. You can find eBooks and audiobooks.

## Ask your teen to come up with creative ways to help others.

### Here are some ideas. Maybe your teen can:

- Help plan or cook dinner.
- Teach the little brothers and sisters a new dance or a fun game.
- Come up with new ways to stay in touch with family and friends.
- Call the grandparents and ask about family history.
- Clean out the garage and find things to donate to charity.

## By working together, you and your teen can get through this hard time together and keep safe and happy.

### Salud is here to help.

You may need help getting through this with your teen. Your teen may seem depressed and anxious. You may worry about lost income and how to get the basics. You may wonder about when to go to the doctor if someone is sick.

At **Salud** we have the help you need.

- We have counselors who can talk with your teen.
- We have parent coaches who can talk with you.
- We can help you find food and clothing.
- We can help you apply for other benefits.
- We can give you the medical care and advice you need.

Call **Salud** at **(831) 728-0222** if you need help.

Call us at (831) 728-0222 • 24 hours a day • 7 days a week

For Sites + Hours visit [www.splg.org](http://www.splg.org)