

El COVID-19 ha cambiado muchas cosas para todas las familias en todo el mundo. Todas sus rutinas normales como familia han cambiado. Las escuelas están cerradas. Es posible que no pueda trabajar. O puede preocuparse por quién cuidará de los niños si debe trabajar. **Tal vez se pregunte cómo mantener a su familia segura y saludable. ¿Cómo pueden los padres ayudar a los niños a superar todos estos cambios? Estos son algunos consejos que esperamos que puedan ayudarle.**



### Hablen de mantenerse a salvo del coronavirus.

Comparta de una manera tranquila lo que está pasando con la pandemia del COVID-19 y por qué deben quedarse en casa.

### Hablen sobre conceptos básicos:

- Lávesen 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 ir a citas de juego o pijamadas con amigos en este momento.
- No visite en persona a nadie que viva fuera de la casa. Eso significa que este no es el momento de visitar a los abuelos o pedirles que ayuden con el cuidado de niños. Mientras que el COVID-19 puede ser malo para cualquier persona que lo adquiera, puede ser peor para las personas mayores de 60 años o que tienen otros problemas de salud.

### Ayude a sus hijos a comenzar una nueva rutina.

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

- Establezca un horario que funcione.
- Establezca una hora para despertarse, vestirse y estar listo para su día de escuela.
- Haga una lista de los tiempos para aprender y lo que su hijo estará haciendo.
- Mantenga la televisión y sus teléfonos apagados durante el “horario escolar”.
- Asegúrese de que tengan descansos y una hora designada para el almuerzo.
- Mantenga la hora de ir acostarse consistente para que su hijo esté listo para aprender al día siguiente.

### Hagan las cosas juntos como familia.

Pídale a su hijo que se le ocurran cosas creativas que ustedes 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 de cómo están todos.
- Ver películas o televisión juntos en familia.
- Jueguen juegos de mesa o videos de ejercicio juntos.
- Comiencen un diario familiar o un álbum de recortes, tomen turnos para escribir lo que hacen cada día.

# Ayude a Sus Niños en Edad Escolar a Sobrellevar el COVID-19.

**Salud Para La Gente**

*Working Together for a Healthy Community*

## **Pasen tiempo al aire libre todos los días.**

La naturaleza está a nuestro alrededor. Pueden mantenerse a salvo y aun estar en el patio de su casa o al tomar un paseo por el vecindario.

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

- Ir a dar un paseo juntos en familia.
- Crear un diario de naturaleza. Sus hijos pueden escribir o dibujar lo que ven.
- Haga una búsqueda de tesoros en la naturaleza. Haga una lista de lo que debe buscar en un paseo o en el patio de su casa.
- Jueguen a la pelota, a la escondida o a saltar la cuerda con sus hijos.
- Recuerde mantener una distancia segura de los demás – al menos 2 o 3 brazos de distancia.
- No juegue en los equipo de parques públicos ni comparta pelotas con personas que no estén en su hogar.
- Lávese las manos cuando vuelva a dentro.

## **Ayude a sus hijos a pensar en maneras de ayudar a otras personas a sentirse amadas.**

### **Estas son algunas ideas. Tal vez su hijo pueda:**

- Ayudar a planificar cosas divertidas que la familia puede hacer juntos.
- Escribir notas a las personas que necesitan sentirse animados.
- Pensar en nuevas formas de mantenerse en contacto con la familia y amigos.

- Llamar o hablar por video con los abuelos. Hágale preguntas sobre cómo pasaron por momentos difíciles. Cante canciones para ellos. Ríase y diviértase.
- Escriba mensajes con gis en las banquetas para conectarse con los vecinos.
- Dejen provisiones necesarias como el papel de baño o productos de limpieza para los vecinos en su porche delantero.

## **Usted y sus hijos pueden pasar por este momento 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 hijo. 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.
- Podemos ayudarle a encontrar comida, ropa y dinero para medicamentos.
- Podemos ayudarle a solicitar otros beneficios.
- Podemos darle la atención médica y el consejo que necesita.

**Llame a Salud Para La Gente de día o de noche al (831) 728-0222.**

**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)**

# Help Your School-Age Children Cope With COVID-19.

**Salud Para La Gente**

*Working Together for a Healthy Community*

COVID-19 has changed so many things for all families all over the world. All your normal routines as a family have changed. Schools are closed. You may not be able to work. Or you may worry about who will take care of the kids if you must work. **You may wonder how to keep your family safe and healthy. How can parents help children get through all these changes? Here are some tips we hope can help.**



## **Talk about keeping safe from the coronavirus.**

Share in a calm way about what is going on with COVID-19 and why they must stay home.

### **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 go on play dates or sleepovers with friends right now.
- Do NOT visit in person anyone who lives outside the house. That means this is not the time to visit with grandparents or to ask them to help out with childcare. While COVID-19 can be bad for anyone who gets it, for people over 60 or who have other health problems, it can be worse.

## **Help your children start a new routine.**

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

- Set a schedule that works.
- Set a time to wake up to get dressed and ready for their school day.
- List the times for learning and what your child will be doing.
- 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 child is ready to learn the next day.

## **Do things together as a family.**

Ask your child 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 each day.

# Help Your School-Age Children Cope With COVID-19.

**Salud Para La Gente**

*Working Together for a Healthy Community*

## **Spend time outdoors every day.**

Nature is all around us. You can keep safe in your backyard or on a walk around the neighborhood.

### **Here are some ideas.**

- Go for a walk together as a family.
- Create a nature journal. Your children can write down or draw what they see.
- Have a nature scavenger hunt. Make a list of what to look for on a walk or out in the backyard.
- Play ball, hide-and-seek, or jump rope with your children.
- Remember to keep a safe distance from others – at least 2 or 3 arms lengths away.
- Don't play on public park play grounds or share balls with people not in your household.
- Wash your hands when you come back inside.

## **Help your children think of ways to help others feel loved.**

### **Here are some ideas. Maybe your child can:**

- Help plan fun things the family can do together.
- Write notes to people who need to feel encouraged.
- Come up with new ways to stay in touch with family and friends.
- Call or video chat with grandparents. Ask them questions about how they got through hard times. Sing songs for them. Just laugh and have fun.
- Write messages in chalk on the sidewalks to connect with neighbors.
- Leave needed supplies for neighbors on their front porch.

## **You and your children 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 child. 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 parent coaches who can talk with you.
- We can help you find food, clothing, and money for meds.
- We can help you apply for other benefits.
- We can give you the medical care and advice you need.

**Call Salud day or night at (831) 728-0222.**

**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)**