

Ayude a Sus Hijos Pequeños a Superar el COVID-19.

Salud Para La Gente

Working Together for a Healthy Community

El COVID-19 ha cambiado muchas cosas para todas las familias en todo el mundo. Como padres, todos estamos tratando de encontrar maneras para mantener a nuestras familias seguras y saludables. **Nos preguntamos ¿qué pasará después? ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos pequeños a superar todos estos cambios? Estos son algunos consejos que esperamos le puedan ayudar.**



Manténgase a salvo en casa.

Hay cosas básicas que puede hacer para asegurarse de que su familia se mantenga saludable en casa.

- Asegúrese de que todos se laven las manos a menudo con agua y jabón. Frote las manos durante 20 segundos. Con los niños pequeños, puede cantar canciones con ellos y convertirlo en un juego divertido.
- Limpie las superficies alrededor de la casa a menudo con productos de limpieza. Lave los gabinetes, los interruptores de luz, los pomos de las puertas y otras cosas que tocamos a menudo.
- Limpie el interior de su coche, como el volante.
- Solo haga compañía a las personas con las que vive. No visiten ni a los amigos ni a otros seres queridos, especialmente no visiten a personas mayores como los abuelos. Tampoco reciba visitas en casa.

Cuando deba salir a comprar comida, o artículos necesarios:

- Manténgase a 6 pies de distancia de los demás.
- Use una mascarilla de tela.
- Deje a sus hijos en casa si puede.
- Lávese las manos antes de salir y al regresar a casa.

Puede ir a dar un paseo con las personas con las que vive.

- Asegúrese de mantenerse a 6 pies de distancia de las personas que puede conocer en la calle, incluso amigos y vecinos.
- No vaya a donde la gente pueda reunirse como un tianguis, la pulga o una reunión familiar.

Tenga compasión consigo mismo.

Usted está lidiando con mucho. Tanto como pueda:

- Haga un horario diario.
- Siga una rutina.
- Duerma lo suficiente.

Usted puede estar cansado de estar juntos todo el tiempo sin descansos. Los temperamentos pueden agotarle.

- Está bien tomar un descanso y recuperar el aliento.
- Llame a un amigo o familiar para obtener apoyo.
- Use la hora de la siesta de su hijo para relajarse. O tener un “tiempo tranquilo” de la familia todos los días.

Ayude a Sus Hijos Pequeños a Superar el COVID-19.

Salud Para La Gente

Working Together for a Healthy Community

Tenga compasión con sus hijos en estos tiempos.

Con todos estos cambios, incluso los niños pequeños pueden tener dificultades. Se pueden sentir enfadados. Podrían tener problemas para ir al baño. Pueden empezar a despertarse en la noche de nuevo.

Piense en lo que su hijo pueda necesitar.

- Es posible que necesiten abrazos adicionales o un buen llanto.
- Juegue y cante con ellos.
- Mantenga la calma y dele una rutina estable.
- Acurrúquese con ellos a la hora de acostarse y léales un cuento.
- Dele el amor y la atención que necesitan.

Tome tiempo para respirar.

Antes de que las cosas se pongan demasiado difíciles en la casa, tómese tiempo para respirar.

Toda la familia puede hacer esto juntos.

- Ponga una mano en su estomago. Ponga la otra mano en su pecho.
- Respire profundamente en el estomago. Sienta cómo se levanta la mano.
- Exhale lentamente a través de los labios. Dígale a sus hijos que es como soplar velas de cumpleaños.
- Haga esto 2, 3 o 4 veces.

Todos deberían sentirse mucho mejor.

Recuerde que estamos juntos en esto.

Es posible que necesite ayuda para superar esto con sus hijos. 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.

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

- Tenemos entrenadores de padres que pueden hablar con usted.
- Podemos ayudarle a encontrar comida y ropa.
- Podemos ayudarle a solicitar otros beneficios.
- Podemos darle la atención médica y el consejo que necesita.

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

Help Your Small Children Get Through 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. As parents, we're all trying to figure out how to keep our families safe and healthy. **We wonder what will happen next. How can we help our very young children get through all these changes? Here are some tips we hope can help.**



Keep Safe at Home.

There are basic things you can do to make sure your family stays healthy at home.

- Make sure everyone washes their hands often with soap and water. Scrub them for 20 seconds. With young toddlers, you can sing songs with them and make it a fun game.
- Clean up surfaces around the house often with household cleaners. Wash cabinets, light switches, doorknobs, and other things people often touch.
- Wash the inside of your car, like the steering wheel.
- Only keep company with people you live with. Don't visit with other friends and loved ones, especially older folks like grandparents. Don't have them come to visit.

When you must go out for food, or needed items:

- Stay 6 feet away from others.
- Wear a face covering.
- Leave your child at home if you can.
- Wash your hands before you leave and right when you come home.

You can go for walks with the people you live with.

- Be sure to stay 6 feet away from people you may meet on the street, even friends and neighbors.
- Do not go where people may gather like a flea market or family reunion.

Go easy on yourself.

You're dealing with a lot. As much as you can:

- Make a daily schedule.
- Stick to routines.
- Get enough sleep.

You may be tired of being together all the time with no breaks. Tempers can get short.

- It's OK to take a break and catch your breath.
- Call a friend or family member for support.
- Use your child's nap time to relax. Or have a family "quiet time" every day.

Help Your Small Children Get Through COVID-19.

Salud Para La Gente

Working Together for a Healthy Community

Go easy on your children right now.

With all these changes, even small children can have a hard time. They may be fussy. They might have trouble potty-training right now. They may start to wake up in the night again.

Think about what your child may need.

- They may need extra hugs or a good cry.
- Play games and sing with them.
- Stay calm and give them a stable routine.
- Snuggle with them at bedtime and read them a story.
- Give them the love and attention they need.

Take time to breathe.

Before things get too hard around the house, take time to breathe. The whole family can do this together.

- Put one hand on your belly. Put the other hand on your chest.
- Take a deep breath into your belly. Feel your hand rise.
- Breathe out slowly through your lips. Tell your kids it's like blowing out birthday candles.
- Do this 2 or 3 or 4 times.

Everyone should feel a lot better.

Remember we're in this together.

You may need help getting through this with your kids. 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.

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

- 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 us at **(831) 728-0222** • 24 hours a day • 7 days a week
For Sites + Hours visit www.splg.org