

Coronavirus: Como Apoyar a Su Hijo/a

Revise cada paso y hágale a su hijo/a las siguientes preguntas.



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad de un padre.

Juntos, podemos.

C **Calmly** Con Calma hay que ajustarse a la nueva información y los cambios a su estilo de vida. Cuanto más tranquilo esté usted, más tranquilo estará su hijo/a. **¿Cómo ha cambiado tu rutina diaria y cómo te sientes acerca de esos cambios?**

O **Observar** dónde y con qué frecuencia su hijo/a recibe información sobre el coronavirus. **¿Qué has escuchado sobre el coronavirus?**

V **Valide** los sentimientos y preocupaciones de su hijo/a. **¿Cómo te sientes acerca de la información que has escuchado?**

Mucha gente también está sintiendo lo mismo.

I **Identifique** los hechos y responda a cualquier pregunta e información incorrecta. **¿Qué preguntas tienes sobre el coronavirus?**

D **Discuta/Platique** sobre lo que podemos controlar, como el lavarse las manos, practicar el distanciamiento social y quedarse en casa. **¿Cuáles son algunas cosas que podemos controlar durante este tiempo?**

-
1 Manténgase actualizado con 1 fuente de información confiable, como la organización CDC. Limite la exposición a las noticias y las redes sociales. **¿Qué te ayuda a sentirte relajado?**

9 Como familia, expresen gratitud por 9 cosas diferentes cada día para mejorar el pensamiento positivo y mejorar su bienestar mental. **¿De qué estás agradecido? ¡Vamos a elegir 9 cosas juntos!**
