



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad de un padre.

Juntos, podemos.

Cómo Mejorar la Cuarentena en Casa

CUANDO UN PADRE TIENE COVID-19

- Consulte “Como Explicar el COVID-19 a Los Niños” para poder responder a preguntas y educar a su hijo/a sobre el COVID-19, cómo se propagan los gérmenes, y las precauciones que se deben de tomar.
- Explique que su papa/mama pueden sentirse más cansados de lo normal, pero el descanso ayuda a su cuerpo a sanar.
- Haga límites físicos— con cinta, objetos, puertas, etc.— que midan 6 pies de donde el padre/madre están aislados.
- Explique que el distanciamiento social mantiene el resto de la familia a salvo de contraer COVID-19, pero no tendrán que distanciarse para siempre.
- Explique que toda la familia debe estar en cuarentena— quedarse en casa, alrededor de 2 semanas. Esta es una regla que todos siguen si alguien de la familia tiene COVID-19. Quedarse en casa ayuda a que los gérmenes no se propaguen y mantener a otras personas a salvo.
- Reconozca y valide los sentimientos de su hijo/a.
- Busque pequeños quehaceres para el niño/a, si quiere ayudar en algo. Esto puede ofrecer una sensación de control y empoderamiento.
- Felicite al niño/a por lavarse las manos y mantener distancia del padre/madre enfermo/a, por quedarse en casa y por cualquier otro trabajo en los que ayudan.
- Continúe teniendo conversaciones con el padre/madre enfermo/a de una distancia segura por teléfono o por video chat.
- Envíe “correo” a los padres— cartas, tarjetas, obras de arte, etc. Explique que el niño/a puede enviar correo a los padres, pero el padre/madre no puede devolver el correo porque los gérmenes pueden esconderse en el papel.
- Juegue juegos de forma virtual o desde una distancia segura— Pictionary, Charadas, Veo, veo, etc.
- Use tiza para ventanas para que el padre/madre y el niño/a se comuniquen entre sí a cada lado de una ventana— enviar mensajes, hacer dibujos juntos, o jugar juegos como Tic-Tac-Toe.
- Asegure que el padre/madre debe sentirse mejor en un par de semanas, y no tendrán que distanciarse más.