|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ALLIED  DESTACADOS  DEL WEBINAR | |  | | Prospect |
|  | | ESCUELA ELEMENTARIA |
|  | | abril 2020 |
|  | Salud mental de los niños durante COVID-19:  Busque los siguientes signos:   * Cambio de hábitos de sueño / alimentación * Ansiedad y estrés * Dolores de estómago y dolores de cabeza * Regresión de hitos comunes * Comportamientos destructivos / Actuación * Preocupación / tristeza * Empeoramiento de los comportamientos preexistentes. * Miedo a contraer el virus. * Miedo a los miembros de la familia que contraen el virus. * Afligirse por la pérdida de eventos futuros, es decir, viajes, fiestas de cumpleaños, etc. * Dificultad para adaptarse al nuevo horario * Dificultad para adaptarse al aprendizaje virtual * Sentimientos de aislamiento social. * Aumento de las ideas suicidas y pensamientos autoinfligidos * Dolor de pérdida del ser querido | |
|  | |
| **¿Qué es COVID-19?**  COVID-19 significa Coronavirus 2019, es una enfermedad nueva que afecta a adultos y niños en todas las naciones. Fue declarado una pandemia en marzo de 2020. Corona significa corona en latín. El virus se parece a una corona. Se cree que se originó en Wuhan, China. Nadie sabe por qué afecta a algunos levemente y a otros más graves. Se cree que las personas con un sistema inmunitario poco activo o hiperactivo pueden tener síntomas más graves. Para la mayoría de los niños puede presentarse como un resfriado común. Pero es una enfermedad nueva con tantas incógnitas. | |
|  |  | |
|  | Si su hijo(a) muestra alguno de estos signos, comuníquese con la trabajadora social de la escuela, la SOCIAL WORKER NAME at EMAIL | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Consejos útiles para apoyar la salud emocional de los niños | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| * Fomentar la interacción social diaria con sus compañeros a través de chat de texto o video. * Salga si es posible, en el patio trasero o salga a caminar. Siga las pautas de los CDC. * Cree una rutina y sea consistente. * Tenga conversaciones abiertas con sus hijos sobre COVID-19. * Ayúdelos a concentrarse en lo que pueden controlar, es decir, higiene personal, distanciamiento social, etc. * Validar sus sentimientos de miedo, frustración, desilusión, etc. * Asegure a los niños que están a salvo. * Centrarse en los aspectos positivos de estar en cuarentena, es decir, tiempo en familia, etc. * Participar en habilidades de afrontamiento positivas. * Modele buenas habilidades de afrontamiento para sus hijos. * Padres, es importante cuidarse. Póngase en contacto con su sistema de soporte. Encuentre formas de-estresarse. | | | | |  | **Mantener la salud física de sus hijos durante COVID-19:**   * Comuníquese con el pediatra de inmediato si tiene dudas. * Manténgase al día con las vacunas de su hijo porque muchas de las vacunas son para protegerlo de condiciones que pueden ser aún más mortales que COVID-19. * Participar en la opción de telesalud y telemedicina. (Consulte a su pediatra para obtener una referencia). * Algunos pediatras están ofreciendo Curb Side Care para inquietudes que no pueden abordarse a través de las opciones de telesalud o telemedicina. | | |
| **Estos son solo algunos puntos destacados. Otros temas fueron discutidos, como las preocupaciones/ tratamientos de asma para niños durante COVID-19. Volverán a realizar el seminario web el próximo martes de 8 a 9 p.m.** | | | | | | | | |
| Ms. Peggy Walker  **Prospect School**  pwalker@hempsteadschools.ord | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | | |  |  |