

# Helping parents support their kids during the Pandemic

*Prepared by IEY School Psychologists /Social Workers*



**\*Available in Spanish below**

We are currently experiencing a global pandemic that has changed our everyday existence. Our teachers and administrators have done an incredible job establishing online schooling in such a short time. Engaging in a familiar routine and having access to their teachers and peers will help your kids feel a sense of normalcy. A peaceful and structured family life will also go far in helping our students cope with new stressors. We know this can be a scary and confusing time for parents and for our students. In an effort to support our families mental and emotional health, we would like to share the following

resources from ©2020 by Parenting for Lifelong Health.



### **1. One on One Time... when you can**

- **Can't go to work? Schools closed? Worried about money?** It is normal to feel stressed and overwhelmed. School shutdown is also a chance to make better relationships with our children and teenagers. One-on-One time is free and fun. It makes children feel loved and secure, and shows them that they are important.
- **Set aside time to spend with each child-**

It can be for just 20 minutes, or longer – it's up to us. It can be at the same time each day so children or teenagers can look forward to it.

- **Ask your child what they would like to do**

Choosing builds their self confidence. If they want to do something that isn't OK with physical distancing, then this is a chance to talk with them about this.

- **Ideas with your teenager**

Talk about something they like: sports, music, celebrities, friends  
Go for a walk – outdoors or around the home Exercise together  
to their favorite music

- **Ideas with a younger child**

Set aside time to spend with each child Listen to them, Look at them. Give them your full attention. Have fun! Read a book or look at pictures Go for a walk – outdoors or around the home Dance to music or sing songs! Do a chore together – make cleaning and cooking a game! Help with school work



## **2. Keeping It Positive** - It's hard to feel

positive when our kids or teenagers are driving us crazy. We often end up saying "Stop doing that!" But children are much more likely to do what we ask if we give them positive instructions and lots of praise for what they do right.

- **Praise your child when they are behaving well**

Shouting at your child will just make you and them more stressed and angrier. Get your child's attention by using their name.

- **Speak in a calm voice. It's all in the delivery.**

Try praising your child or teenager for something they have done well. They may not show it, but you'll see them doing that good thing again. It will also reassure them that you notice and care.

- **Get Real**

Can your child actually do what you are asking them? It is very hard for a child to keep quiet inside for a whole day but maybe they can keep quiet for 15 minutes while you are on a call.

- **Help Your Teen Stay Connected**

Teens especially need to be able to communicate with their friends. Help your teen connect through social media and other safe distancing ways. This is something you can do together, too!

### 3. Structure Up



This Pandemic has taken away our daily work, home and school routines. This is hard for children, teenagers and for you. Making new routines can help.

#### Create a flexible but consistent daily routine

- Make a schedule for you and your children that has time for structured activities as well as free time. This can help children feel more secure and better behaved. Children or teenagers can help plan the routine for the day – like making a school timetable. Children will follow this better if they help to make it. Include exercise in each day - this helps with stress

and kids with lots of energy at home.

- You are a model for your child's behavior If you practice keeping safe distances and hygiene yourself, and treat others with compassion your children and teenagers will learn from you.
- Make handwashing and hygiene fun Make a 20-second song for washing hands. Add actions! Give children points and praise for regular handwashing. Make a game to see how few times we can touch our faces with a reward for the least number of touches (you can count for each other).
- At the end of each day, take a minute to think about the day. Tell your child about one positive or fun thing they did. Praise yourself for what you did well today. You are a star!

#### 4. Keep Calm and Manage Stress



- **You are Not Alone!**

Millions of people have the same fears as us. Find someone who you can talk to about how you are feeling. Listen to them. Avoid social media that makes you feel panicked.

- **Take a Break!**

We all need a break sometimes. When your children are asleep, do something fun or relaxing for yourself. Make a list of healthy activities that YOU like to do. You deserve it!

- **Listen to your kids**

Be open and listen to your children. Your children will look to you for support and reassurance. Listen to your children when they share how they are feeling. Accept how they feel and give them comfort.

- **Take a Pause**

Try a 1-minute relaxation activity that you can do whenever you are feeling stressed or worried.



Step 1: Set up • Find a comfortable sitting position, your feet flat on the floor, your hands resting in your lap. • Close your eyes if you feel comfortable.

Step 2: Think, feel, body

- Ask yourself, “What am I thinking now?” • Notice your thoughts. Notice if they are negative or positive. • Notice how you feel emotionally. Notice if your feelings are happy or not. • Notice how your body feels. Notice anything that hurts or is tense.

Step 3: Focus on your breath

- Listen to your breath as it goes in and out. • You can put a hand on your stomach and feel it rise and fall with each breath. • You may want to say to yourself “It’s okay. Whatever it is, I am okay.” • Then just listen to your breath for a while.

Step 4: Coming back

- Notice how your whole body feels.
- Listen to the sounds in the room.



## Step 5: Reflecting

- Think 'do I feel different at all?'
- When you are ready, open your eyes.

Resources:

[https://www.covid19parenting.com/?fbclid=IwAR0rtYaKLjMKjeKri4zoi9oe\\_Yb5V27v5AAie9gu8e5a5PRCuwg2wZJ1J1U](https://www.covid19parenting.com/?fbclid=IwAR0rtYaKLjMKjeKri4zoi9oe_Yb5V27v5AAie9gu8e5a5PRCuwg2wZJ1J1U)



Una vida familiar pacífica y estructurada también irá muy lejos al ayudar a nuestros estudiantes a lidiar con nuevos estresores. Sabemos que este puede ser un momento aterrador y confuso para los padres y para nuestros estudiantes. En un esfuerzo por apoyar la salud mental y emocional de nuestras familias, nos gustaría compartir los siguientes recursos de © 2020 de Parenting for Lifelong Health.



## **1. Tiempo Individual**

¿No puedes ir a trabajar? ¿Escuelas cerradas?

¿Preocupado por el dinero?

- Es normal sentirse estresado y abrumado. El cierre de la escuela también es una oportunidad para mejorar las relaciones con nuestros niños y adolescentes. El tiempo uno a uno es gratis y divertido. Hace que los

niños se sientan amados y seguros, y les muestra que son importantes.

- Reserve tiempo para pasar con cada niño.

Puede durar sólo 20 minutos o más, depende de nosotros. Puede ser a la misma hora todos los días para que los niños o adolescentes puedan esperarlo.

- Pregúntele a su hijo qué le gustaría hacer.

Elegir aumenta su confianza en sí mismo. Si quieren hacer algo que no está bien con el distanciamiento físico, entonces esta es una oportunidad para hablar con ellos sobre esto.

- Ideas para pasar el tiempo con su adolescente

Hablen sobre algo que les guste: deportes, música, celebridades y amigos. Salgan a caminar, al aire libre o en el hogar. Haga ejercicio juntos con su música favorita.

### **Ideas con un niño más pequeño**

Reserve tiempo para pasar con cada niño si es posible. Escúchelos, mírelos. Déles toda su atención por 20 minutos.

¡Que te diviertas! Lea un libro o mire fotos. Salga a caminar, al aire libre o en el hogar. Baile con música o

cante canciones ¡Hagan una tarea juntos, hagan de la limpieza y cocinar un juego! Ayudale con el trabajo escolar.



## **2. Manteniéndolo positivo:**

Es difícil sentirse positivo cuando nuestros hijos o adolescentes nos están volviendo locos. A menudo terminamos diciendo "¡Deja de hacer eso!" Pero es mucho más probable que los niños hagan lo que les pedimos si les damos instrucciones positivas y muchos elogios por lo

que hacen bien.

- **Elogie a su hijo cuando se está portando bien**

Gritarle a su hijo solo hará que tú y ellos estén más estresados y enojados. Llame la atención de su hijo usando su propio nombre.

- **Hable con una voz tranquila.**

Todo está en la entrega. Trate de elogiar a su hijo o adolescente por algo que ha hecho bien. Puede que no lo muestren, pero los verá haciendo eso de nuevo. También les asegurará que usted nota y se preocupa.

- **Ser realistas**

¿Puede su hijo realmente hacer lo que le está pidiendo? Es muy difícil para un niño permanecer en silencio por un día entero, pero tal vez pueda permanecer en silencio durante 15 minutos mientras Usted está en una llamada.

- **Ayude a su adolescente a mantenerse conectado**

Los adolescentes necesitan especialmente poder comunicarse con sus amigos. Ayude a su hijo a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento. ¡Esto es algo que también pueden hacer juntos!



### **3. Mantenga una Rutina**

Esta pandemia nos ha quitado nuestras rutinas diarias de trabajo, hogar y escuela. Esto es difícil para niños, adolescentes y para ti. Hacer nuevas



**rutinas puede ayudar.**

- **Crea una rutina diaria flexible pero consistente.**
- **Haga un horario para usted y sus hijos que tenga tiempo para actividades estructuradas, así como tiempo libre. Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y con mejor comportamiento.**
- **Los niños o adolescentes pueden ayudar a planificar la rutina del día, cómo hacer un horario escolar. Los niños seguirán esto mejor si ayudan a lograrlo. Incluya ejercicio en cada día; esto ayuda con el estrés y los niños con mucha energía en el hogar.**
- **Usted es un modelo para el comportamiento de su hijo.**
- **Si practica mantener distancias seguras e higiene usted mismo y trata a los demás con compasión, especialmente a aquellos que**

están enfermos o vulnerables, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.

- Haga que el lavado de manos y la higiene sean divertidas.

Haga una canción de 20 segundos para lavarse las manos. Añadir acciones! Dele a los niños puntos y felicítelos por lavarse las manos regularmente. Haga un juego para ver cuántas veces podemos tocar nuestras caras con una recompensa por el menor número de toques (pueden contar el uno para el otro).

- Al final de cada día, tómese un minuto para pensar en el día.
- Dígale a su hijo acerca de una cosa positiva o divertida que hicieron. Elogíese por lo que hizo bien hoy. ¡Eres una estrella!

#### 4. Mantenga la calma y maneje el estrés



¡No estas solo/a!

- Millones de personas tienen los mismos miedos que nosotros. Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre cómo se siente. Escúchalos. Evita las redes sociales que te hagan sentir pánico.
- ¡Tomar un descanso!

Todos necesitamos un descanso a veces. Cuando sus hijos estén dormidos, haga

algo divertido o relajante para usted.

- Haga una lista de actividades saludables que le gusten hacer. ¡Te lo mereces!

### Escucha a tus hijos

Sé abierto y escucha a tus hijos. Sus hijos buscarán su apoyo y tranquilidad.

### Tomar una pausa

Pruebe una actividad de relajación de 1 minuto que pueda hacer cuando se sienta estresado o preocupado.

### Paso 1: Configuración

- Encuentre una posición cómoda para sentarse, con los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas en el regazo.
- Cierra los ojos si te sientes cómodo.

### Paso 2: Pensar, Sentir, Tomar en cuenta el

## cuerpo

- Pregúntese: "¿Qué estoy pensando ahora?"
- Note sus pensamientos. Observe si son negativos o positivos.
- Observe cómo se siente emocionalmente. Observe si sus sentimientos son felices o no.
- Observe cómo se siente su cuerpo.
- Observe cualquier cosa que duela o esté tensa.

## Paso 3: concéntrate en tu respiración

- Escuche su respiración a medida que entra y sale.
- Puede poner una mano sobre su estómago y sentir el sube y baja con cada respiración.
- Es posible que desee decirse a sí mismo "Estoy bien. Sea lo que sea, estoy bien".
- Luego solo escucha tu respiración por un ratito.

## Paso 4: regresando

- Observe cómo se siente todo su cuerpo.

- Escuche los sonidos en la habitación.

### Paso 5: reflexionando

- Piensa "¿me siento diferente?".
- Cuando esté listo, abra los ojos.

Recursos:

[https://www.covid19parenting.com/?fbclid=IwAR0rtYaKLjMKjeKri4zoi9oe\\_Yb5V27v5AAie9gu8e5a5PRCuwg2wZJ1J1U](https://www.covid19parenting.com/?fbclid=IwAR0rtYaKLjMKjeKri4zoi9oe_Yb5V27v5AAie9gu8e5a5PRCuwg2wZJ1J1U)