



## Preparándose para el éxito en casa: Usando las estructuras de Ci3T para facilitar ambientes de aprendizaje continuo que sean positivos y productivos durante la crisis COVID-19

### Un vistazo de cerca: Planee para la seguridad primero: Fije rutinas

Una manera para ayudar a manejar estas emociones es tomando medidas para cuidar de sí mismo, su familiares y amigos. Esto comienza tomando cuidados básicos de seguridad y salud primero, después desarrollando y practicando nuevos procedimientos cómo lavarse las manos, hasta que se conviertan rutinas establecidas. Abajo hemos compilado algunos recursos para que usted considere mientras prepara a su familia, maneja el estrés, y hable con sus niños/as sobre el COVID-19.

#### Mantenerse informado sobre el COVID-19

- Mantenerse informado para protegerse a sí mismo y a su familia
- Confíe en recursos de información basados estudios científicos
- Minimice el tiempo que sus niños/as pasan escuchando o viendo la tele con noticias relacionadas al COVID-19

[Enfermedad del coronavirus 2019 Lista de verificación para el hogar](#) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC provee una lista para individuos y familias para crear un plan para la casa.

[Guía detallada para la desinfección de establecimientos](#) El CDC ofrece tips y pautas para limpiar las superficies en casa.

[Enfermedad del coronavirus 2019 como se propaga El](#) CDC provee datos sobre la transmisión y formas de prevenir el contagio de COVID-19.

#### Manejando el estrés y la preocupación

- Tómese el tiempo para cuidarse a sí mismo/a para que pueda cuidar de sus niños/as
- Hable con sus niños/as sobre cómo se sienten
- Tenga un horario regular y rutinas para ayudar a sus niños/as a mantener hábitos saludables

[CASEL COVID-19 Resources \(English\)](#) CASEL provee varios enlaces para guiar a los padres obre como hablar con niños/as, planear actividades, y afrontar el estrés.

[Disaster Distress Helpline \(English\)](#) Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) provee este recurso de una línea de ayuda para gente que siente angustia.

[Tips for Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks \(English\)](#) SAMHSA ofrece recursos para cómo manejar el estrés y la ansiedad durante estos tiempos.

[Estrés y cómo sobrellevar la situación](#) El CDC presenta pautas para para manejar la ansiedad y el estrés, pleneando en casa y con actividades.



## Hable con sus niños/as sobre el COVID-19

- Utiliza recursos de edad apropiada para hablar sobre el COVID-19 con sus niños/as
- Para niños/as más jóvenes, limite su discusiones contestando preguntas, ya que dando más información de la que piden puede incrementar el estrés, las preocupaciones y los miedos.
- Modele, practique y provea guianza a sus niños/as cuando se estén lavando las manos y sobre otros procedimientos de limpieza en casa.

[Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#) Childmind.org da tips para tener conversaciones con su niño/a sobre el COVID-19.

[Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About \(English\)](#) Este recurso de CDC sirve como una guía para lavarse las manos y sanitarse en diferentes lugares.

[Handwashing songs \(English\)](#) Una colección de músicas y video sirve para medir el tiempo cuando se lavan las manos.

[Keeping Home Safe \(English\)](#) Tips de el CDC para “Mantener la casa segura”.

[NASP Online: Talking to your child about COVID-19 \(English\)](#) guianza de la National Association of School Psychologists (NASP).

[Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) \(English\)](#) National Child Traumatic Stress Network provee una guía para ayudar a los padres y familias reducir el riesgo de COVID-19 y ayudar a los niños/as como manejarse (edades preescolar- secundaria)

[Parenting in the time of COVID-19 \(English\)](#) La organización mundial de la salud (WHO) provea tips para los padres durante la epidemia COVID-19.

[Como hablar con tus hijos sobre el Coronavirus](#) Public Broadcasting System (PBS) da tips para tener una conversación con su hijo sobre el coronavirus.