



*Serie de Seminarios Virtuales*  
*Consideraciones Para la Reapertura*

## 3RA PARTE: HACIENDO LA TRANSICIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD

---

### HERRAMIENTAS DE RECURSOS

Estas herramientas fueron creadas como parte de la serie de seminarios virtuales *Consideraciones Para la Reapertura* en apoyo a los programas de primera infancia durante la pandemia de COVID-19. Proporciona una colección de recursos y materiales de muestra desarrollados por QUALITYstarsNY y varias agencias y organizaciones gubernamentales.

# La Serie de Seminarios Virtuales

## Consideraciones Para la Reapertura

### 3RA PARTE: HACIENDO LA TRANSICIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD

---

#### HERRAMIENTAS DE RECURSOS

##### Tabla de Contenido

- 3ra Parte PPT
- Plan de Acción para la Reapertura
- Día de Reapertura—Proximamente
- Paquete de Muestra para los Padres "Dando la Bienvenida"
  - Carta de Bienvenida
  - Conociendo a los Niños: Formulario De Entrada para Niños Nuevos
  - Volviendo a Conocer a los Niños
    - Infantes
    - Niños pequeños
    - Preescolares
  - Información de Recursos de la Comunidad
  - ¡No te vayas por favor! La ansiedad de separación y los niños (*Illinois Early Learning Project*)
  - Apego en la Educación Temprana (*Center for Inclusive Child Care*)
  - Lavado de manos: Mantenga sana a su familia (*CDC*)
  - Hooray My School Is Open Social Story (*NCPMI*)
  - What Comes Next: Back to Child Care Following Shelter in Place (*Zero to Three*)
  - *Impacto Psicológico y Conductual del Trauma: Niños Preescolares (NCTSN)*
  - Cómo Apoyar a los Niños Durante el Brote de COVID-19 (*Harvard Center for the Developing Child*)

## Consideraciones de Reapertura Para Programas de Cuidado Infantil

### 3ra Parte: Transición a la Nueva Normalidad

QUALITYstarsNY Especialistas de Mejoramiento  
a la Calidad



21 de julio, 2020

---

---

---

---

---

---

---

---



- El Sistema de Mejoramiento de Calidad (ORIS, por sus siglas en inglés) del estado de Nueva York, para todo tipo de programas regulados de educación temprana
- Diseñado para evaluar y mejorar la calidad de la niñez temprana para los niños y las familias de Nueva York
- Programas participantes en QUALITYstarsNY reciben apoyo individualizado, recursos, y servicios para ayudar a mejorar su calidad L
- Aprenda más acerca de QUALITYstarsNY y cómo solicitar participación en [qualitystarsny.org](http://qualitystarsny.org)



---

---

---

---

---

---

---

---

## Serie de Seminarios, Consideraciones Para la Reapertura

Visíte la página web de nuestra serie en [qualitystarsny.org/reopening](http://qualitystarsny.org/reopening) para acceder:

- Grabaciones de los seminarios para las otras sesiones
- Herramientas de Recursos descargables para cada sesión
- Nuestro horario de sesiones en vivo venideras, en inglés y español

---

---

---

---

---

---

---

---

## Herramientas de Recursos

Las Herramientas de Recursos acompañantes consisten en documentos de muestra, con la intención de apoyar el desarrollo de las políticas y procedimientos de su programa.



### 3ra PARTE: HACIENDO LA TRANSICIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD

#### HERRAMIENTAS DE RECURSOS

Estas herramientas fueron creadas como parte de la serie de seminarios virtuales Consideraciones Para la Reapertura de los Centros y los programas de cuidado de niños de calidad de CCNY. Propósito: dar evidencia de estructura y contenido de recursos desarrollados por QUALITYStarsNY y socios agencias y organizaciones gubernamentales.

Junio 2020

qualitystarsny.org

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Objetivos

Los participantes podrán:

- Determinar al menos tres estrategias para el personal de apoyo de transición, las familias y los niños de nuevo en el cuidado.
- Examinar los efectos sociales y emocionales del estrés y la pérdida en adultos y niños.
- Desarrollar al menos un paso de acción para prepararse para la reapertura.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Agenda

- Las relaciones como piedra clave que apoya los cambios.
- Transiciones con:
  - El Personal
  - Las Familias (actuales y nuevas)
  - Los Niños (actuales y nuevos)
  - Los Niños saliendo del programa

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tema	Consideraciones	¿Quién le puede apoyar?	Fecha para completar	Notas
Apoyar las transiciones con el personal				
Apoyar las transiciones con las familias				
Paquete de Bienvenida				

**Formulario de Plan de Acción**

---

---

---

---

---

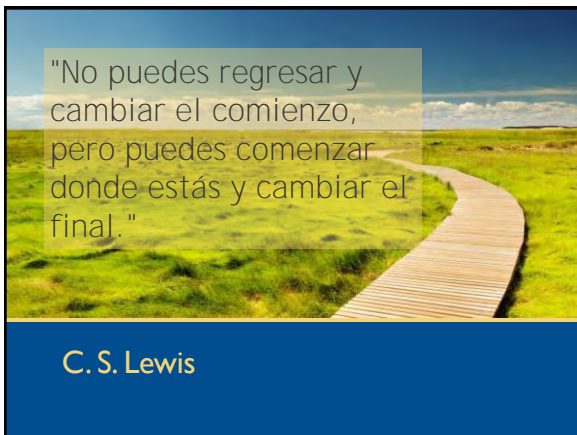
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Relaciones: La piedra clave del cuidado infantil seguro y saludable

Use su lente COVID-19 para considerar cómo estamos construyendo relaciones entre las familias actuales y las familias nuevas con:

- Directores / Proveedoras
- Maestras / Asistentes
- Los Niños

---

---

---

---

---

---

---

---

## Que es la Pérdida Ambigua?

- Pérdida poco clara sin resolución o cierre: incertidumbre
- NO es un solo punto que define, como la muerte
- Hace que el duelo sea más complicado
- Falta de claridad de los sentimientos:
  - confundido
  - indefenso
  - desorientado
  - abrumado
  - desorganizado

---

---

---

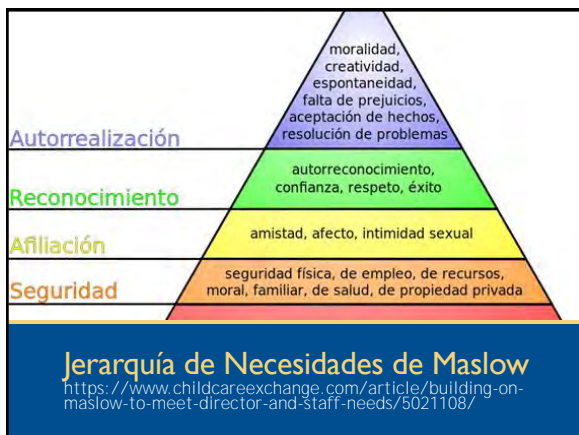
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**La Respuesta al Estrés**  
¿Cómo nos afecta?

---

---

---

---

---

---

---

---

SINTOMAS COGNITIVOS	SINTOMAS EMOCIONALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Pérdida de Memoria</li> <li>▫ Incapacidad para concentrarse</li> <li>▫ Juicio pobre</li> <li>▫ Ver sólo lo negativo</li> <li>▫ Pensamientos ansiosos y apresurados</li> <li>▫ Preocupación constante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Cambios de humor</li> <li>▫ Irritabilidad</li> <li>▫ Agitación, incapacidad para relajarse</li> <li>▫ Sentirse abrumado</li> <li>▫ Sensación de soledad y aislamiento</li> <li>▫ Depresión e infelicidad general</li> </ul>
SINTOMAS FISICOS	SINTOMAS CONDUCTUALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Dolores, por ejemplo de cabeza</li> <li>▫ Diarrea o estreñimiento</li> <li>▫ Náuseas y mareos</li> <li>▫ Dolor en el pecho, palpitaciones rápidas</li> <li>▫ Pérdida o disminución de deseo sexual</li> <li>▫ Frecuentes enfermedades respiratorias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Comer de más o de menos</li> <li>▫ Dormir de más o de menos</li> <li>▫ Aislarse del grupo social</li> <li>▫ Procrastinar o ser negligente con responsabilidades</li> <li>▫ Usar drogas, cigarras o alcohol para relajarse</li> <li>▫ Hábitos nerviosos (morderse los uñas)</li> </ul>

**La Respuesta al Estrés**  
Conceptos Básicos: ¿Qué es el Estrés y Como nos Afecta?: Ana M Regueiro

---

---

---

---

---

---

---

---

POSITIVO	TOLERABLE	TOXICO
breves aumentos en la frecuencia cardíaca y elevaciones leves en los niveles hormonales	respuestas de estrés temporales serías que son amortiguadas por relaciones de apoyo	activación prolongada de los sistemas de respuesta al estrés en ausencia de relaciones protectoras

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

---

---

---

---

---

---

---

---

### Desarrollo de la resiliencia

- El apego y las relaciones
- Dominio de sí mismo
- La auto-regulación
- Iniciativa




---

---

---

---

---

---

---

---

### El Modelo de la Pirámide



[challengingbehavior.cbcs.usf.edu/emergency/index.html](http://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/emergency/index.html)

---

---

---

---

---

---

---

---



### Empleados

---

---

---

---

---

---

---

---



### Compromiso con el bienestar de sus empleados

- Conéctese con CCR & R Local, DSS, almacenes de distribución de comidas, y 311 para ver qué servicios pueden ofrecer a su personal.
- ¿Ofrecen un Programa de Asistencia al Empleado (EAP)?



---

---

---

---

---

---

---

---

### Bienestar del personal ahora y siempre

- Abogar por ellos.
- Tenga una reunión individual semanal con cada maestro para abordar las necesidades y preocupaciones.
- Estar presente y escuchar.
- Tener personal flotante disponible para ayudar a las habitaciones según sea necesario.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Preparándose para la apertura

- ¿Fechas de inicio escalonadas para niños?
- ¿Cuáles serán las horas del programa?
- ¿Se pueden establecer sesiones de puertas abiertas virtuales o sociales a distancia?
- ¿Necesita políticas de contacto con niños?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Preparación del personal para la apertura

Necesita tiempo para:

- Organizar el ambiente de aprendizaje
- Conectarnos con los niños y familias
- Conectarse con colegas




---

---

---

---

---

---

---

---

## Sugerencias para facilitar la transición a la rutina de la clase

El Centro Nacional de Innovaciones en el Método Pirámide recomienda que los maestros traten al regreso como si fuera el inicio de un nuevo año escolar, particularmente en las siguientes áreas:

- El horario
- Las rutinas
- Las expectativas
- Dar comentarios positivos y tener conversaciones de apoyo
- Proporcionar apoyo emocional

---

---

---

---

---

---

---

---

## Compartir información con agencias asociadas con el programa

- Modifique las solicitudes de propuestas y aplique nuevas pautas
- Reunirse con agencias asociadas (organizaciones de base comunitaria y los distritos escolares, colaboradores de educación especial)
- Crear grupos de discusión con las agencias

---

---

---

---

---

---

---

---

### Nuestra clase “nueva”

- Duración y número de niños
- Utilice agrupaciones pequeñas a través del día
- Modifique el horario diario
- Modifique el espacio físico



---

---

---

---

---

---

---

---

### Recursos para apoyar a las familias

- Historias sociales
- Horario visual
- Transición al día completo
- Hojas de consejo acerca del lavado de manos
- Mandar fotos de como se ve el aula ahora

---

---

---

---

---

---

---

---



Families

---

---

---

---

---

---

---

---

## Paquete informática “de bienvenida”

- Carta de bienvenida
- Conociendo a Su Hijo
- Adenda a Manual de Padres
- Políticas Actualizadas
- Recursos comunitarios para las familias




---

---

---

---

---

---

---

---

### Día de Reapertura...A Continuación

Como ya sabe, nuestro programa reabrirá el día \_\_\_\_\_. Queremos darles algunos recordatorios y actualizaciones para hacer que las transiciones de regreso al programa sean exitosas para todos.

Mandaremos un paquete Bienvenidos de Nuevo con todos nuestros política, procedimientos, y protocolos actualizados a la luz de la pandemia COVID-19.

Nuestro compromiso con ustedes:

- Limpieza y desinfección intensificados durante todo el día
- Fidelidad a nuevas pautas de enfermedad COVID para personal y niños (incluyendo revisión diaria de personal, visitantes, y niños antes de entrar en el edificio)
- Horarios de clase actualizados para permitir tiempo adicional para los niños acostumbrarse de nuevo
- Horarios designados para entrega y recogida, para minimizar el tiempo de espera para las familias, permitir el distanciamiento físico, y limitar el número de personas que entran en el edificio

¿Cómo puede apoyar esta transición al programa?

- Tener conversaciones frecuentes y leer historias a su hijo (nuestra provecta)
- Participar en una reunión telefónica/videollamada con los maestros de su hijo para que se familiaricen de nuevo
- Repasar el horario/diario de su hijo y trabajar con nosotros para familiarizarlos con la rutina del programa (horario adjunto)

---

---

---

---

---

---

---

---

### ¡Bienvenidos de Nuevo! ¡Les hemos extrañado!

Nos emociona mucho poderles dar la bienvenida a nuestro programa. Es un privilegio cuidar a sus hijos y estamos agradecidos por la confianza que nos han tenido para hacerlo. Entendemos que ustedes y sus hijos pueden tener preocupaciones/miedos durante el proceso de transición. Hemos estado trabajando duramente para establecer procedimientos adicionales que aseguran la seguridad y salud de nuestras familias, niños, y personal.

Al hacer este trabajo, hemos enmendado algunas políticas, las cuales están en su manual de padres. Las hemos incluido en este paquete y les invitamos a repasarlas y a contactarnos con cualquier pregunta o duda que tengan. Valoramos nuestra relación con ustedes y con su hijo, y haremos todo lo posible para apoyar a su familia durante estos tiempos inusuales.

Ya que los niños expresan sus respuestas al miedo, la confusión, etc. a través de sus comportamientos, es totalmente normal ver cambios en comportamientos, episodios emocionales, y/o retroceso con destrezas previamente adquiridas. Es de esperar que usted y/o su hijo pueden experimentar dificultad con la separación después de esta clausura extendida. Para hacer que la transición a la escuela sea la más exitosa posible, nos encantaría escuchar de sus gustos/disgustos, logros, comportamientos/emociones, etc. desde la última vez que estábamos juntos. Hemos incluido formularios donde pueden compartir estas experiencias, además de materiales de recurso para apoyarle en esta transición.

Su hijo regresará al programa el *(fecha)*, a la clase \_\_\_\_\_.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Conociendo a Su Hijo ~ Formulario De Entrada para Niños Nuevos**

Este formulario nos ayuda a entender mejor a usted y a su hijo, y a como trabajan como familia. Intentamos siempre hacer que nuestro programa tenga un ambiente feliz y apoyador. La información que nos cuenta en este formulario nos ayudará a apoyar de manera individual a su hijo y a usted, y esperamos ayudarle a sentirse seguro y cómodo en el programa. Por favor compartir toda la información que puede.

**Nombre del niño:**  
**Fecha de nacimiento:**  
**Fecha de inscripción:**

Quiénes son algunos familiares de los cuales nos podría contar su hijo/a (hermanos, abuelos, vecinos, amigos, primos)?

Por favor, cuéntenos cómo se comunica con su hijo:

- ¿Qué idioma usan usted y su hijo en la casa?
- ¿Su hijo habla otro idioma con otros familiares?
- ¿Cuál idioma domina más su hijo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Volviendo a Conocer a Su Infante**

**(Se recomienda que los maestros llamen a los padres para repasar esta información antes de la fecha de regreso del niño)**

Nuestro personal se esforzará mucho para asegurarnos de que la transición de regreso al programa sea la más lisa posible. Reconocemos que cada familia y cada niño reaccionarán de manera diferente al regreso, y nos ayudará inmensamente tener información acerca de la rutina actual de su infante.

**Nombre del niño:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

¿Quién ha cuidado a su hijo/a cuando ha estado fuera del programa?

¿Su hijo está tomando algún medicamento? Si es así, por favor liste los medicamentos y la razón por tomarlos.

¿Su hijo/a tiene alguna alergia nueva?

**Por favor, anote el horario de comida de su hijo/a. Por favor, incluya cualquier alimentación con leche materna o biberón, y su horario de siesta:**

Comida/formula	Cantidad	Hora	Hora de siesta

Si su hijo/a es amamantado/a, ¿cree que le dará dificultad tomar el biberón?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Volviendo a Conocer a Su Toddler**

**(Se recomienda que los maestros llamen a los padres para repasar esta información antes de la fecha de regreso del niño)**

Nuestro personal se esforzará mucho para asegurarnos de que la transición de regreso al programa sea la más lisa posible. Reconocemos que cada familia y cada niño reaccionarán de manera diferente al regreso, y nos ayudará inmensamente tener información acerca de la rutina actual de su niño pequeño.

**Nombre del niño:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

¿Quién ha cuidado a su hijo/a cuando ha estado fuera del programa?

¿Su hijo está tomando algún medicamento? Si es así, por favor liste los medicamentos y la razón por tomarlos.

¿Su hijo/a tiene alguna alergia nueva?

Por favor, cuéntenos un poco acerca de las rutinas de comer de su hijo/a:

	Desayuno	Almuerzo	Merienda
<b>Hora</b>			
<b>Tipo de comida y cantidad</b>			

¿Su hijo/a está usando un biberón o vasito para bebé durante el día?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Volviendo a Conocer a Su Niño/a Prescolar**

**(Se recomienda que los maestros llamen a los padres para repasar esta información antes de la fecha de regreso del niño.)**

Nuestro personal se esforzará mucho para asegurarnos de que la transición de regreso al programa sea la más fácil posible. Reconocemos que cada familia y cada niño reaccionarán de manera diferente al regreso, y nos ayudará inmensamente tener información acerca de la rutina actual de su niño pequeño.

**Nombre del niño:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

¿Quién ha cuidado a su hijo/a cuando ha estado fuera del programa?

¿Su hijo está tomando algún medicamento? Si es así, por favor liste los medicamentos y la razón por tomarlos.

¿Su hijo/a tiene alguna alergia nueva?

Por favor, cuéntenos acerca del horario actual de comer y dormir de su niño/a:

- Desayuno:
- Almuerzo:
- Merienda:
- Siestas:

¿Su hijo/a tiene un objeto de apego o peluche especial? Por favor, cuéntenos de este objeto:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a los niños y a los adultos. Cuando su familia está sana, no tiene que preocuparse por faltar a la escuela, al trabajo o a otras actividades.**

**Ayude a que su hijo aprenda a lavarse las manos**

Los padres y los cuidadores cumplen un papel importante en enseñarles a los niños a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si comienza a enseñarles esta práctica desde que son pequeños. Enséñeles a los niños los cinco pasos fáciles para lavarse las manos —mojarse, hacer espuma, restregar, enjuagar, y secar— y los momentos clave para lavarse las manos, como después de ir al baño o antes de comer. Puede encontrar formas



CDC

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Involucramiento y educación familiar**

- Crea un espacio para que las familias y el personal puedan conectarse
- Use noticieros, correos electrónicos... para educar e informar a los padres
- Use plataformas de reunión virtuales para reuniones y talleres familiares

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Información de Recursos de la Comunidad

Por favor, use este documento como una plantilla para su programa. Anada la información de su comunidad local para el uso de las familias. Es solamente una plantilla para temas para considerar.

Vivienda

HEAP

Información del COVID-19

Asuntos relacionados con la comida/la salud:

- Localizador de banco de alimentos local: <https://www.foodinamerica.org/find-your-local-foodbank>
- Programas de Comida Escolares
- WIC
- Asesoría con amamantamiento (Centros de apoyo: La Leche, County DGH, Hospitales)
- Bancos de Pañales
- Línea directa de crecimiento saludable, Estado de Nueva York [https://www.health.ny.gov/community/prevention/health\\_care/nursing/tda.htm](https://www.health.ny.gov/community/prevention/health_care/nursing/tda.htm)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Transición fuera del programa

- Apoye a las familias para encontrar cuidado nuevo o para conectar con escuelas nuevas
- Haga un desfile de distanciamiento social




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Niños

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Consideraciones sociales y emocionales para los infantes

Lo que puede pasar:

- Llanto inconsolable
- Dificultad tomando el biberon
- Timidez




---

---

---

---

---

---

---

---

## Prácticas de cuidado alentador

- ✓ Responder rápido a las necesidades del niño
- ✓ Rutinas consistentes
- ✓ Cuidadores consistentes
- ✓ Cuidado primario
- ✓ Reciprocidad
- ✓ Considere el temperamento del infante

---

---

---

---

---

---

---

---



Home • Resources & Services

RESOURCE

### What Comes Next: Back to Child Care Following Shelter-in-Place

Apr 28, 2020

By Rebecca Parlakian

If you imagine this change may be harder for your child after months of "just you," you are probably right.




---

---

---

---

---

---

---

---



### Consideraciones de desarrollo social y emocional para niños pequeños

Lo que podría pasar:

- Necesitar mucha atención completa de cuidadores (buscar conexión)- pegar, morder, gritar, etc. ting, biting, yelling, screaming
- Falta de compromiso o participación
- Comportamientos controladores
- Retroceso de destrezas



---

---

---

---

---

---

---

---

### Prácticas de cuidado alentador

- ✓ Uso de horarios visuales, los cuales se repasan a través del día.
- ✓ Uso de historias sociales para promover el desarrollo de destrezas sociales.
- ✓ Proveer a los que no duermen con actividades y apoyo fuera de sus catres.
- ✓ Permitir a los niños a dormirse cuando tienen sueño.
- ✓ Ofrecerles empatía a los niños: TODOS los sentimientos son válidos.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## Consideraciones de desarrollo social y emocional para preescolares

- Arrebatos emocionales
- Comportamientos que controlarán la situación
- Falta de enfoque




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Prácticas de cuidado alentador

- ✓ Apoyos visuales: horarios, historias sociales, cartels “primero- entonces”
- ✓ Proveer predictibilidad: rutinas consistentes, reacciones consistentes de los cuidadores.
- ✓ Apoyar a los que no duermen con actividades apropiadas fuera de sus cates.
- ✓ Expectativas anunciadas de manera visual.
- ✓ Repasar las expectativas de la clase varias veces al día.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cómo apoyar a los niños (y recibir apoyo usted mismo) durante el brote de COVID-19



El brote de coronavirus ha cambiado muchos aspectos de nuestra vida cotidiana. Pero incluso durante este tiempo incierto, nuestros niños todavía están aprendiendo, creciendo y desarrollándose.

Todos podemos apoyar el desarrollo sano de un niño (e incluso esto puede ayudar a aliviar su estrés). Unos pocos minutos y algunas actividades simples y gratuitas pueden marcar la diferencia.

**1** Practique “servir y devolver,” o interacciones de ida y vuelta con sus pequeños. Incluso antes de que aprendan a hablar, los bebés y los niños buscan atención a través de balbuceos, gestos o muecas. Cuando los niños “sirven” le están dando la oportunidad de relacionarse con ellos, por eso es importante que “lo devuelva” prestándole atención. Puede ser tan simple como un juego de dónde está el bebé? (peek-a-bop). O bien, si un niño señala un juguete,




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Apoyando el trastorno de ansiedad por separación

- Una persona consistente que encuentra al niño y la familia en la puerta
- Historia social que repasa la rutina nueva, con copias para la casa y el programa
- Horario visual del proceso de entrega
- Objeto de transición de la clase
- Fotos familiares

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ¡No te vayas por favor! La ansiedad de separación y los niños

*Muchas veces es difícil para los padres o otros seres queridos despedirse de un niño pequeño que llora y se pega a ellos. El niño siente la ansiedad de separación. Los niños tal vez no entiendan cuándo los seres queridos volverán. Estas situaciones pueden ser inquietantes para los seres queridos que tienen que irse—y para el niño además. He aquí unas cosas para tener en cuenta tocante a la ansiedad de separación.*

- ✦ **Es normal tener un poco de ansiedad de separación.** Tal comportamiento del niño puede ser un indicio positivo. Demuestra que el niño se preocupa por los seres queridos y ha formado importantes lazos emocionales con ellos. (Un niño que nunca muestra angustia a la partida de su padre o madre, o que no muestra ninguna preferencia por un cuidador más que otro, podría ser causa de más preocupación.)
- ✦ **La ansiedad suele seguir un patrón predecible.** El temor a logares y personas menos conocidos frecuentemente comienza cuando un niño tiene como 8 meses de edad, aunque puede empezar tan temprano como a los 5 meses de edad. La ansiedad de separación normalmente alcanza su auge entre los 10 y 18 meses de edad y mengua para los 2 años. Esta ansiedad puede intensificarse a cualquier edad o volver en un niño más grande cuando hay un cambio en el ambiente o cuando ocurren otros cambios, como el nacimiento de un bebé nuevo en la familia.
- ✦ **Usted puede ayudar a facilitar las despedidas a su hijo.**
  - Léale un libro infantil sobre la separación.
  - Quéale con él hasta que llegue a conocer a una persona nueva o un lugar nuevo.
  - Dígale en tonos tranquilos que usted sabe que ella no quiere que se vaya. Confórtela diciéndole que volverá.
  - Dígale que Mamá o Papá volverá después de la siesta o en la tarde, aun si no sabe leer el reloj. Alegruese de cumplir su promesa.
  - Deje que tenga su manita preferida u otro juguete como consuelo. A algunos niños les gusta tener un objeto de Mamá u otro objeto personal conocido que pueden tener hasta que usted vuelve.

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**Plan de Acción**  
Próximos pasos- ¿qué hará?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Próximos pasos

- ✓ Desarrollar un plan para cuidado propio.
- ✓ Estar pendiente con el bienestar social y emocional del personal como proceso continuo.
- ✓ Estar atento a las necesidades y apoyos para el espacio.
- ✓ Crear planes para el personal y las familias conectarse.
- ✓ Desarrollar horarios de regreso con las familias.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Recursos: Estado/Ciudad de Nueva York

- Office of Children and Family Services [ocfs.ny.gov/main/news/COVID-19](https://ocfs.ny.gov/main/news/COVID-19)
- Departamento de Salud e Higiene Mental (NYC) [www1.nyc.gov/site/doh/index.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/index.page)
- Departamento de Salud (NYS) [health.ny.gov](http://health.ny.gov)
- Shared Source NY [sharesourceecny.org/utility-pages/log-in](http://sharesourceecny.org/utility-pages/log-in)




---

---

---

---

---

---

---

---



**Recurso: Center on the Developing Child: Harvard University**  
[developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/](https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/)

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Más en la serie Consideraciones Para la Reapertura

Visite la página de nuestra serie en [qualitystarsny.org/reopening](http://qualitystarsny.org/reopening) para acceder:

- Grabaciones de seminario para todas las sesiones en la serie
- Herramientas de Recurso descargables para cada sesión
- El horario de seminarios venideras en vivo, en inglés y español

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

## Gracias

- Descargue nuestras Herramientas de Recursos para esta sesión en [qualitystarsny.org/reopening](http://qualitystarsny.org/reopening)
- ¡Júntese a QUALITYstarsNY como programa participante! Visite [qualitystarsny.org/apply](http://qualitystarsny.org/apply) para iniciar el proceso.

[qualitystarsny.org](http://qualitystarsny.org) 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tema	Consideraciones	¿Quién le puede apoyar?	Fecha para completar	Notas
Apoyar las transiciones con el personal				
Apoyar las transiciones con las familias				
Paquete de Bienvenida				
Apoyar las transiciones con los niños				

Tema	Consideraciones	¿Quién le puede apoyar?	Fecha para completar	Notas
Modificaciones a los salones de clase				
Poner los horarios al día				
Apoyar a los niños que no regresarán al programa				

Otros pasos para tomar:

## **Día de Reapertura...A Continuación**

Como ya sabe, nuestro programa reabrirá el día\_\_\_\_. Queremos darles algunos recordatorios y actualizaciones para hacer que las transiciones de regreso al programa sean exitosas para todos.

Mandaremos un paquete Bienvenidos de Nuevo con todas nuestras políticas, procedimientos, y protocolos actualizados a la luz de la pandemia COVID-19.

Nuestro compromiso con ustedes:

- Limpieza y desinfección intensificados durante todo el día
- Fidelidad a nuevas pautas de enfermedad COVID para personal y niños (incluyendo revisión diaria de personal, visitantes, y niños antes de entrar en el edificio)
- Horarios de clase actualizados para permitir tiempo adicional para los niños acostumbrarse de nuevo
- Horarios designados para entrega y recogida, para minimizar el tiempo de espera para las familias, permitir el distanciamiento físico, y limitar el número de personas que entran en el edificio

¿Cómo puede apoyar esta transición al programa?

- Tener conversaciones frecuentes y leer historias a su hijo (muestra proveída)
- Participar en una reunión telefónica/videollamada con los maestros de su hijo para que se familiaricen de nuevo
- Repasar el horario diario de su hijo y trabajar con nosotros para familiarizarles con la rutina del programa (horario adjunto)
- Repasar en detalle todas las políticas y los procedimientos nuevos, y devolvernos las copias firmadas
- Mantener comunicación abierta y honesta con nuestro personal para asegurar la salud y seguridad de todos en el programa
- Visitar el programa durante nuestros horarios de visita especificadas, antes del día de reapertura, para ayudar a su hijo en su transición de vuelta a la escuela

Finalmente, espero que se juntarán conmigo en expresar agradecimiento al personal. Su abnegación, dedicación, y compasión son la piedra fundamental de nuestra maravillosa programa, y estamos extremadamente agradecidos con ellos. Esto va mucho más lejos que el Día de Agradecimiento a los Meaeros; por favor, tome cada oportunidad de apoyar el trabajo que hacen cada día.

Que estén bien,

*(program name)*



## **¡Bienvenidos de Nuevo! ¡Les hemos extrañado!**

Nos emociona mucho poderles dar la bienvenida a nuestro programa. Es un privilegio cuidar a sus hijos y estamos agradecidos por la confianza que nos han tenido para hacerlo. Entendemos que ustedes y sus hijos pueden tener preocupaciones/miedos durante el proceso de transición. Hemos estado trabajando duramente para establecer procedimientos adicionales que aseguran la seguridad y salud de nuestras familias, niños, y personal.

Al hacer este trabajo, hemos enmendado algunas políticas, las cuales están en su manual de padres. Las hemos incluido en este paquete y les invitamos a repasarlas y a contactarnos con cualquier pregunta o duda que tengan. Valoramos nuestra relación con ustedes y con su hijo, y haremos todo lo posible para apoyar a su familia durante estos tiempos inauditos.

Ya que los niños expresan sus respuestas al miedo, la confusión, etc. a través de sus comportamientos, es totalmente normal ver cambios en comportamientos, episodios emocionales, y/o retroceso con destrezas previamente adquiridas. Es de esperar que usted y/o su hijo pueden experimentar dificultad con la separación después de esta clausura extendida. Para hacer que la transición a la escuela sea la más exitosa posible, nos encantaría escuchar de sus gustos/disgustos, logros, comportamientos/emociones, etc. desde la última vez que estábamos juntos. Hemos incluido formularios donde pueden compartir estas experiencias, además de materiales de recurso para apoyarle en esta transición.

Su hijo regresará al programa el *(fecha)*, a la clase\_\_\_\_\_.

Sus maestros serán\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_.

Invitamos a su hijo a visitar su clase el (fecha, de \_\_:\_\_ a\_\_:\_\_) y

(fecha, de \_\_:\_\_ a\_\_:\_\_).

Pedimos que revise y firme estos formularios antes del regreso de su hijo. Como siempre, le animamos a contactarnos en cualquier momento con sus preguntas o inquietudes. Estamos comprometidos a trabajar con ustedes para hacer la transición la más lisa posible

Que esten bien,

## **Conociendo a Su Hijo ~ Formulario De Entrada para Niños Nuevos**

Este formulario nos ayuda a entender mejor a usted y a su hijo, y a como trabajan como familia. Intentamos siempre hacer que nuestro programa tenga un ambiente feliz y apoyador. La información que nos cuenta en este formulario nos ayudará a apoyar de manera individual a su hijo y a usted, y esperamos ayudarlo a sentirse seguro y cómodo en el programa. Por favor compartir toda la información que puede.

**Nombre del niño:**

**Fecha de nacimiento:**

**Fecha de inscripción:**

Quiénes son algunos familiares de los cuales nos podría contar su hijo/a (hermanos, abuelos, vecinos, amigos, primos)?

Por favor, cuéntenos cómo se comunica con su hijo:

- ¿Qué idioma usan usted y su hijo en la casa?
- ¿Su hijo habla otro idioma con otros familiares?
- ¿Cuál idioma domina más su hijo?

¿Su hijo tiene algunas necesidades especiales?

Su hijo tiene un IEP (Plan de Educación Individualizada) o IFSP (Plan Individualizada de Servicios a la Familia)?

¿Tiene algunas preocupaciones acerca del desarrollo o el comportamiento de su hijo? Nuestra práctica es trabajar en equipo con la familia y proveer apoyos adicionales.

### **Necesidades y Preferencias Dietéticas**

Por favor, cuéntenos de la hora de comer con su hijo:

- ¿Dónde come con su hijo?
- ¿Es independiente su niña/o durante la hora de comida? Describa si usa utensilios, se sienta en la mesa o en su propia silla etc.
- ¿Cuál es la comida favorita de su hijo?
- ¿Su hijo tiene alguna necesidad dietética, preferencias o alergias a la comida?

### **El Desarrollo Cognitivo de su Hijo: Your Child's Cognitive Development:**

Por favor, cuéntenos con qué le gusta jugar a su hijo, y cómo juega:

- ¿Cuál es su juguete preferido?
- ¿Libro preferido?
- ¿Canción preferida?
- ¿Con quién juega su hijo?

### **El Desarrollo Físico de su Hijo:**

Cuéntenos cómo se mueve su hijo. El/ella: se voltea, gatea, o camina con independencia?

Por favor, describa cómo su hijo/a usa las escaleras:

Describe cómo se viste su hijo/a:

¿Qué tipo de cosas le gusta hacer afuera?

Por favor, cuéntenos cómo su hijo/a usa juguetes tales como crayones y rompecabezas.

Por favor, díganos cómo podemos ayudar a su hijo/a a usar el baño.

- ¿Su hijo/a usa el baño independientemente?
- ¿Qué dice su hijo/a cuando necesita usar el baño?

Por favor, díganos cómo podemos ayudar a su hijo/a con la hora de descanso:

- ¿Dónde duerme su hijo/a?
  - ¿Cuántas horas duerme su hijo/a en la noche?
  - ¿Dónde y cuándo descansa su hijo/a?
  - ¿Qué necesitamos saber para poder apoyar a su hijo/a durante la hora de descanso?
  - ¿Tiene alguna rutina especial para el sueño que nos podrían ayudar a entender mejor a su hijo/a?
  - ¿Su hijo/a tiene un objeto de apego como un peluche o cobijita especial?
- Por favor, cuéntenos acerca de este objeto.

### **El Desarrollo Social y Emocional de su Hijo/a:**

Nos gustaría saber cómo su hijo maneja las emociones.

- ¿Cómo expresa tristeza/susto?
- ¿Cómo expresa enojo/frustración?
- ¿Cómo expresa alegría? How does your child express happiness/joy?
- ¿Cómo expresa preocupación/miedo/nervios?
- ¿Cómo expresa entusiasmo/emoción?
- ¿Cómo le ayudan con sus emociones?
- ¿Ha notado algún cambio en las emociones y respuestas de su hijo/a basado en la Pandemia de COVID-19?
- ¿Cómo ha enfrentado este cambio con su hijo/a?

**Desde la pandemia COVID-19 estamos concientes de que los niños y las familias procesan información de una manera distinta, y que la situación de cada familia es única. Por favor, ayúdanos a apoyar a su hijo/a contándonos lo siguiente:**

- ¿Cómo habla del COVID-19 con su hijo/a?
- ¿Cómo llaman el COVID-19?
- ¿Qué le dicen a su hijo/a del distanciamiento social?
- ¿Cómo lo llaman?
- ¿Qué le dicen a su hijo/a del uso de la mascarilla?
- ¿Cómo ha reaccionado su hijo/a al ver a las personas con mascarillas puestas?
- ¿Su familia ha experimentado alguna pérdida durante este tiempo?
  - Si la respuesta es sí, ¿Su hijo/a tuvo una relación unida con esta persona?
  - ¿Cómo lo manejó con su hijo/a?

¿Qué es algo que les gusta hacer juntos a usted y su hijo/a?

¿Cómo podemos asegurarnos de que usted se sienta seguro y confiado dejando a su hijo/a en nuestro cuidado?

¿Hay algo más que nos quisiera compartir acerca de su hijo/a y familia?

## **Volviendo a Conocer a Su Infante**

**(Se recomienda que los maestros llamen a los padres para repasar esta información antes de la fecha de regreso del niño)**

Nuestro personal se esforzará mucho para asegurarnos de que la transición de regreso al programa sea la más lisa posible. Reconocemos que cada familia y cada niño reaccionarán de manera diferente al regreso, y nos ayudará inmensamente tener información acerca de la rutina actual de su infante.

**Nombre del niño:**

**Fecha:**

¿Quién ha cuidado a su hijo/a cuando ha estado fuera del programa?

¿Su hijo está tomando algún medicamento? Si es así, por favor liste los medicamentos y la razón por tomarlos.

¿Su hijo/a tiene alguna alergia nueva?

**Por favor, aliste el horario de comida de su hijo/a. Por favor, incluya cualquier alimentación con leche materna o biberón, y su horario de siesta:**

<b>Comida/formula</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Hora</b>	<b>Hora de siesta</b>

Si su hijo/a es amamentado/a, ¿cree que le dará dificultad tomar el biberón?

¿Su hijo/a usa bobo? Si así es, cuán frecuentemente durante el día?

Su hijo/a tiene un objeto de apego o peluche especial? Por favor, cuéntenos de este objeto:

Nuestro personal usará mascarillas durante el día, incluyendo durante las comidas y los cambios de pañales. ¿Cómo ha reaccionado su infante al ver a las personas con mascarilla puesta? (Puede ser de ayuda si usted se pone mascarilla en varios puntos durante el día para ayudar a su hijo a acostumbrarse)

**Escalones del Desarrollo:**

Por favor, comparta algún escalón del desarrollo que ha logrado su hijo/a durante el tiempo que ha estado en casa, por ejemplo voltearse, sentarse solo, gatear, caminar, etc.

¿Tiene alguna preocupación con el desarrollo general o socioemocional de su hijo/a que le gustaría compartir para que podamos trabajar en proveerle con apoyo adicional, si es necesario?

¿Cómo podemos asegurarnos de que usted se sienta seguro y cómodo con tener a su hijo/a en nuestro cuidado?

¿Hay algo más que quiere comunicarnos acerca de su hijo/a?

SAMPLE

## Volviendo a Conocer a Su Toddler

**(Se recomienda que los maestros llamen a los padres para repasar esta información antes de la fecha de regreso del niño)**

Nuestro personal se esforzará mucho para asegurarnos de que la transición de regreso al programa sea la más lisa posible. Reconocemos que cada familia y cada niño reaccionarán de manera diferente al regreso, y nos ayudará inmensamente tener información acerca de la rutina actual de su niño pequeño.

**Nombre del niño:**

**Fecha:**

¿Quién ha cuidado a su hijo/a cuando ha estado fuera del programa?

¿Su hijo está tomando algún medicamento? Si es así, por favor liste los medicamentos y la razón por tomarlos.

¿Su hijo/a tiene alguna alergia nueva?

Por favor, cuéntenos un poco acerca de las rutinas de comer de su hijo/a:

	<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Merienda</b>
<b>Hora</b>			
<b>Tipo de comida y cantidad</b>			

¿Su hijo/a está usando un biberón o vasito para bebé durante el día?

Por favor, cuéntenos cuál es la rutina de siesta de su hijo/a:

¿Su hijo/a usa bobo? Si así es, cuán frecuentemente durante el día?

¿Su hijo/a tiene un objeto de apego o peluche especial? Por favor, cuéntenos de este objeto:

Nuestro personal usará mascarillas durante el día, incluyendo durante las comidas y los cambios de pañales. ¿Cómo ha reaccionado su niño/a al ver a las personas con mascarilla puesta? (Puede ser de ayuda si usted se pone mascarilla en varios puntos durante el día para ayudar a su hijo/a a acostumbrarse)

**Escalones del Desarrollo:**

¿Han empezado el entrenamiento para usar el baño?

Si es así, por favor comparta la rutina de su hijo/a para ir al baño:

¿Tiene alguna preocupación con el desarrollo general o socioemocional de su hijo/a que le gustaría compartir para que podamos trabajar en proveerle con apoyo adicional, si es necesario?

**Desde la pandemia COVID-19 nos damos cuenta que los niños y familias procesan información de manera distinta, y cada situación familiar es única. Por favor, ayúdenos a apoyarle a usted y a su hijo/a contándonos lo siguiente:**

- ¿Cómo habla con su hijo/a del COVID-19?
- ¿Cómo lo llaman?
- ¿Qué le dicen a su hijo/a del distanciamiento social?
- ¿Qué le dicen del uso de mascarillas?
- ¿Cómo ha reaccionado su hijo/a a las personas con mascarilla puesta?
- ¿Su familia ha sufrido alguna pérdida durante este tiempo?
  - Si así es, ¿su hijo/a tenía relación unida con esta persona?
  - ¿Cómo lo manejó con su hijo/a?

¿Cómo podemos asegurarnos de que usted se sienta seguro y cómodo con tener a su hijo/a en nuestro cuidado?

¿Hay algo más que quiere comunicarnos acerca de su hijo/a?



## **Volviendo a Conocer a Su Niño/a Prescolar**

**(Se recomienda que los maestros llamen a los padres para repasar esta información antes de la fecha de regreso del niño.)**

Nuestro personal se esforzará mucho para asegurarnos de que la transición de regreso al programa sea la más lisa posible. Reconocemos que cada familia y cada niño reaccionarán de manera diferente al regreso, y nos ayudará inmensamente tener información acerca de la rutina actual de su niño pequeño.

**Nombre del niño:**

**Fecha:**

¿Quién ha cuidado a su hijo/a cuando ha estado fuera del programa?

¿Su hijo está tomando algún medicamento? Si es así, por favor liste los medicamentos y la razón por tomarlos.

¿Su hijo/a tiene alguna alergia nueva?

Por favor, cuéntenos acerca del horario actual de comer y dormir de su niño/a:

- Desayuno:
- Almuerzo:
- Merienda:
- Siestas:

¿Su hijo/a tiene un objeto de apego o peluche especial? Por favor, cuéntenos de este objeto:

**Desde la pandemia COVID-19 nos damos cuenta que los niños y familias procesan información de manera distinta, y cada situación familiar es única. Por favor, ayúdenos a apoyarle a usted y a su hijo/a contándonos lo siguiente:**

- ¿Cómo habla con su hijo/a del COVID-19?
- ¿Cómo lo llaman?
- ¿Qué le dicen a su hijo/a del distanciamiento social?
- ¿Qué le dicen del uso de mascarillas?
- ¿Cómo ha reaccionado su hijo/a a las personas con mascarilla puesta?
- ¿Su familia ha sufrido alguna pérdida durante este tiempo?
  - Si así es, ¿su hijo/a tenía relación unida con esta persona?
  - ¿Cómo lo manejó con su hijo/a?

**Escalones del Desarrollo:**

---

¿Su hijo/a es totalmente entrenado/a para usar el baño?

¿Su hijo/a ha experimentado algún retroceso en usar el baño?

¿Tiene alguna preocupación con el desarrollo general o socioemocional de su hijo/a que le gustaría compartir para que podamos trabajar en proveerle con apoyo adicional, si es necesario?

¿Qué es algo que les gusta hacer juntos a usted y a su hijo/a?

¿Cómo podemos asegurarnos de que usted se sienta seguro y cómodo con tener a su hijo/a en nuestro cuidado?

¿Hay algo más que quiere comunicarnos acerca de su hijo/a?

Nuestro personal se esforzará mucho para asegurarnos de que la transición de regreso al programa sea la más lisa posible. Reconocemos que cada familia y cada niño reaccionarán de manera diferente al regreso, y nos ayudará inmensamente tener información acerca de la rutina actual de su niño pequeño.

**Nombre del niño:**

**Fecha:**

¿Quién ha cuidado a su hijo/a cuando ha estado fuera del programa?

¿Su hijo está tomando algún medicamento? Si es así, por favor liste los medicamentos y la razón por tomarlos.

¿Su hijo/a tiene alguna alergia nueva?

Por favor, cuéntenos un poco acerca de las rutinas de comer de su hijo/a:

	<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Merienda</b>
<b>Hora</b>			
<b>Tipo de comida y cantidad</b>			

¿Su hijo/a está usando un biberón o vasito para bebé durante el día?

Por favor, cuéntenos cuál es la rutina de siesta de su hijo/a:

¿Su hijo/a usa boba? Si así es, cuán frecuentemente durante el día?

¿Su hijo/a tiene un objeto de apego o peluche especial? Por favor, cuéntenos de este objeto:

Nuestro personal usará mascarillas durante el día, incluyendo durante las comidas y los cambios de pañales. ¿Cómo ha reaccionado su niño/a al ver a las personas con mascarilla puesta? (Puede ser de ayuda si usted se pone mascarilla en varios puntos durante el día para ayudar a su hijo/a a acostumbrarse)

### **Escalones del Desarrollo:**

¿Han empezado el entrenamiento para usar el baño?

Si es así, por favor comparta la rutina de su hijo/a para ir al baño:

¿Tiene alguna preocupación con el desarrollo general o socioemocional de su hijo/a que le gustaría compartir para que podamos trabajar en proveerle con apoyo adicional, si es necesario?

**Desde la pandemia COVID-19 nos damos cuenta que los niños y familias procesan información de manera distinta, y cada situación familiar es única. Por favor, ayúdenos a apoyarle a usted y a su hijo/a contándonos lo siguiente:**

- ¿Cómo habla con su hijo/a del COVID-19?
- ¿Cómo lo llaman?
- ¿Qué le dicen a su hijo/a del distanciamiento social?
- ¿Qué le dicen del uso de mascarillas?
- ¿Cómo ha reaccionado su hijo/a a las personas con mascarilla puesta?
- ¿Su familia ha sufrido alguna pérdida durante este tiempo?
  - Si así es, ¿su hijo/a tenía relación unida con esta persona?
  - ¿Cómo lo manejó con su hijo/a?

¿Cómo podemos asegurarnos de que usted se sienta seguro y cómodo con tener a su hijo/a en nuestro cuidado?

¿Hay algo más que quiere comunicarnos acerca de su hijo/a?

## Información de Recursos de la Comunidad

*Por favor, use este documento como una plantilla para su programa. Añada la información de su comunidad local para el uso de las familias. Es solamente una plantilla para temas para considerar.*

### Vivienda

HEAP

### Información del COVID-19

#### Asuntos relacionados con la comida/la salud:

- Localizador de banco de alimentos local: <https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank>
- Programas de Comida Escolares
- WIC
- Ayuda con amamantamiento (Grupos de apoyo: La Leche, County DOH, Hospitales)
- Bancos de Pañales
- Línea directa de crecimiento saludable, Estado de Nueva York  
[https://www.health.ny.gov/community/pregnancy/health\\_care/prenatal/guh.htm](https://www.health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh.htm)

### La Salud Mental

- Suicide Prevention Life Line:  
1-800-522-5006
- Línea Ayuda de Asalto Sexual, 800-656-4673
- Violencia Doméstica
- Línea de Apoyo para Padres de Adelphi: 516-515-1948

### Necesidades especiales:






- Información para padres de niños con necesidades especiales (cómo buscar ayuda si quiere que evalúen a su hijo/a)
- Help Me Grow:  
<https://helpmegrow.org>

# ¡No te vayas por favor!

## La ansiedad de separación y los niños



*Muchas veces es difícil para los padres u otros seres queridos despedirse de un niño pequeño que llora y se pega a ellos. El niño siente la ansiedad de separación. Los niños tal vez no entienden cuándo los seres queridos volverán. Estas situaciones pueden ser inquietantes para los seres queridos que tienen que irse—y para el niño además. He aquí unas cosas para tener en cuenta tocante a la ansiedad de separación.*

-  **Es normal tener un poco de ansiedad de separación.** Tal comportamiento del niño puede ser un indicio positivo. Demuestra que él reconoce a los seres queridos y ha formado importantes lazos emocionales con ellos. (Un niño que nunca muestra angustia a la partida de su padre o madre, o que no muestra ninguna preferencia por un cuidador más que otro, podría ser causa de más preocupación.)
-  **La ansiedad suele seguir un patrón predecible.** El temor a lugares y personas menos conocidos frecuentemente comienza cuando un niño tiene como 8 meses de edad, aunque puede empezar tan temprano como a los 5 meses de edad. La ansiedad de separación normalmente alcanza su auge entre los 10 y 18 meses de edad y mengua para los 2 años. Esta ansiedad puede intensificarse a cualquier edad o volver en un niño más grande cuando hay un cambio en el ambiente o cuando ocurren otros cambios, como el nacimiento de un bebé nuevo en la familia.
-  **Usted puede ayudar a facilitarle las despedidas a su hijo.**
  - Léale un libro infantil sobre la separación.
  - Quede con él hasta que llegue a conocer a una persona nueva o un lugar nuevo.
  - Dígame en tonos tranquilos que usted sabe que ella no quiere que se vaya. Confórtela diciéndole que volverá.
  - Dígame que Mami o Papi volverá después de la siesta o en la tarde, aun si no sabe leer el reloj. Asegúrese de cumplir su promesa.
  - Deje que tenga su manta preferida u otro juguetito como consuelo. A algunos niños les gusta tener un suéter de Mami u otro efecto personal conocido que pueden tener hasta que usted vuelva.
  - Evite dejar a su hija cuando está cansada, enferma o tiene hambre.
  - No se burle nunca de él ni le regañe por sus sentimientos de malestar—y no se vaya nunca a hurtadillas sin decirle nada.
  - No la soborne para que no lllore.
-  **El estrés que usted siente puede contribuir a la ansiedad de separación.** La ansiedad de usted sobre los arreglos de cuidado infantil o sus sentimientos de culpa por irse podrían aumentar la aflicción que su hijo siente. Asegúrese de hacer arreglos de cuidado infantil en que ambos tengan confianza. Y recuerde que un rato de separación puede ser provechoso para los dos.
-  **A veces, puede tratarse de más que la ansiedad de separación.** Considere otras posibles fuentes de estrés en la vida de su hijo, o considere un arreglo alternativo de cuidado infantil para
  - un niño que sigue sintiéndose inconsolable en un nuevo ambiente de cuidado infantil u otra situación por más de dos semanas; o
  - un niño que deja de comer o dormir bien, niega interactuarse con otras personas, y tiene un cambio continuo de comportamiento.

**English Title: Please Don't Go! Separation Anxiety and Children**



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<http://illinoisearlylearning.org>



## Hojas de consejos

### Apego en programas de atención y educación temprana

#### ¿Qué es el apego?

Según la Asociación Americana de Psicología, el apego es la conexión emocional íntima que se desarrolla entre un infante y su cuidador principal.

Este apego es un vínculo de cuidado duradero que une al niño y al cuidador entre sí. Esta conexión emocional provee al niño una sensación de seguridad y puede ser observado por el estado de calma del niño cuando está en presencia del cuidador.

#### El desarrollo de las relaciones saludables

El desarrollo saludable de un niño está influenciado por la calidad y la confiabilidad de las relaciones con los cuidadores, ya sean padres, familiares o proveedores de atención y educación temprana. Debido a que las relaciones son el núcleo del desarrollo y el aprendizaje, los proveedores de atención temprana y educación juegan un papel fundamental en las vidas de los niños con quienes trabajan.

El desarrollo saludable está influenciado por la calidad y confiabilidad de estas relaciones. La amabilidad y el apoyo recibido de los proveedores de atención y educación temprana promueve:

- Competencia social mejorada
- Menos desafíos de comportamiento
- Mayor resiliencia

- Aumento de las habilidades de pensamiento y razonamiento

En el caso de un apego saludable, la cantidad cuenta tanto como la calidad. Cuanto más a menudo un cuidador interactúe positivamente con un niño, más segura será la relación de apego. Los niños en el cuidado infantil necesitan la seguridad de las respuestas frecuentes de los cuidadores para permitir el desarrollo de la confianza en el cuidador como una base segura y un refugio seguro.

#### La promoción del apego saludable

Los proveedores de atención y educación temprana pueden promover un apego saludable al garantizar cuidado de calidad.

1. Los cuidadores tienen conocimientos y entrenamiento en desarrollo típico y atípico, estilos de temperamento y necesidades de apego.
2. Las interacciones entre cuidadores y niños son amables y receptivas. Cada niño se comunica necesidades a través de una selección individual de señales.
3. Los cuidadores responsables son amables. Sonríen y brindan abrazos cuando es apropiado y hacen contacto visual cuando hablan con los niños.
4. Los niños y los padres son recibidos con entusiasmo por nombre cada día.
5. Las rutinas y los rituales al final del día se establecen y se implementan de manera consistente. Esto provee una sensación de



orden y ayuda a los niños a desarrollar el autocontrol y la comodidad, reduce la incidencia de las luchas de poder y enseña el comportamiento responsable.

6. Se proporcionan actividades interesantes, pero desafiantes, basadas en las capacidades de desarrollo de cada niño.

### Proporcionar atención de calidad para bebés y niños

Cada bebé y niño pequeño debe ser asignado a un cuidador principal para facilitar el desarrollo de una relación de apego de confianza. Tenga en cuenta que esto no significa que esta sea la única persona que cuida al niño.

El cuidado infantil también debe proporcionarse en función de las necesidades del niño en vez de hacerlo de acuerdo con un horario / rutina programado.

1. Un bebé debe ser alimentado cuando tiene hambre en vez de hacerlo porque es hora de comer.
2. Se debe abrazar a un bebé cuando bebe un biberón, aun si él mismo es capaz de sostener el biberón.
3. Un cuidador no debe alimentar a más que dos bebés / niños pequeños (sentados en sillitas altas) al mismo tiempo para garantizar la capacidad de brindar atención adecuada a los niños.
4. El tiempo en las sillitas saltarinas y infantiles es breve.
5. La rotación del personal y el reemplazo de personal deberían, idealmente, mantenerse al mínimo.
6. Los cuidadores deben responder verbalmente a cada grito para que el niño sepa que no está solo. Una respuesta verbal suave le permite

saber que alguien estará allí pronto para brindar alivio y consuelo.

### ¿Qué es la atención receptiva?

La atención receptiva es el proceso de observación cuidadosa de un niño para aprender sus señales y basar las interacciones y respuestas en estas señales. Este es un proceso de tres etapas.

1. "Mira" y observa señales verbales y no verbales.
2. "Pregúntate" qué significa el niño. ¿Necesita algo?
3. "Adaptar" y basar las respuestas en la observación e interpretación de las señales del niño.

### Recursos adicionales para información sobre el apego

Círculo de Seguridad Internacional

<https://www.circleofsecurityinternational.com>

Asociación de Minnesota para la Salud Mental de los Niños (MACMH, por sus siglas en inglés)

<http://www.macmh.org>

Para obtener más información sobre el apego, visite [www.inclusivechildcare.org](http://www.inclusivechildcare.org).

Copyright © 2019 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Financiamiento proporcionado por el Departamento de Servicios Humanos de Minnesota.

# Lavado de manos: Mantenga sana a su familia

El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a los niños y a los adultos. Cuando su familia está sana, no tiene que preocuparse por faltar a la escuela, al trabajo o a otras actividades.

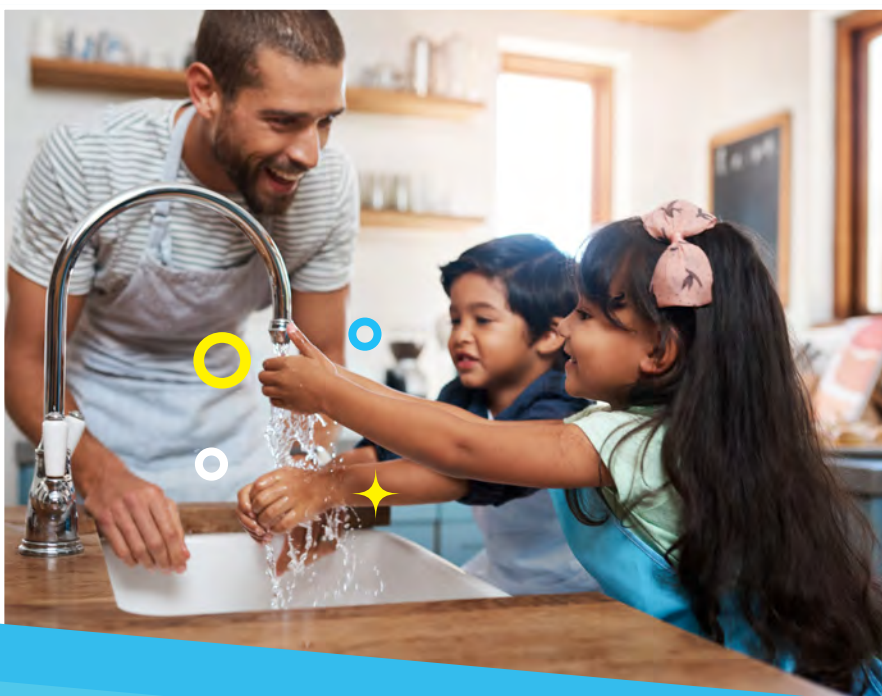
## Ayude a que su hijo aprenda a lavarse las manos

Los padres y los cuidadores cumplen un papel importante en enseñarles a los niños a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si comienza a enseñarles esta práctica desde que son pequeños. Enséñeles a los niños los [cinco pasos fáciles para lavarse las manos](#) —mojarse, hacer espuma, restregar, enjuagar, y secar— y los momentos clave para lavarse las manos, como después de ir al baño o antes de comer. Puede encontrar formas de hacer que sea divertido, como inventar su propia canción de lavado de manos o convertirlo en un juego.



## Dé el ejemplo al lavarse las manos

Los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de los adultos en su vida. Cuando usted hace que el lavado de manos sea parte de su rutina, está dando un ejemplo para que sus hijos sigan.



LA VIDA ES MEJOR CON LAS

**MANOS  
LIMPIAS**



[www.cdc.gov/lavadodemanos](http://www.cdc.gov/lavadodemanos)

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GOJO y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.



CS310275-A



El lavado de manos  
puede prevenir

**1** de cada **3**

enfermedades diarreicas



**1** de cada **5**

infecciones respiratorias, como  
el resfriado o la influenza



## Recuérdese lo frecuentemente

Aprender a lavarse las manos toma tiempo. Al principio, su hijo necesitará que le recuerde regularmente cómo y cuándo lavarse las manos. Es particularmente importante recordarles a los niños que se laven las manos después de ir al baño, antes de comer, después de tocar mascotas, después de jugar afuera y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Pero una vez que el lavado de manos se convierta en un hábito y en parte normal del día del niño, lo practicará toda la vida.

## ¿Y si no hay agua y jabón disponibles?

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los microbios. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol y lávese las manos con agua y jabón en cuanto pueda.

## ¿Sabías Que?

Las toallas húmedas para bebés podrían hacer que las manos parezcan limpias, pero no están diseñadas para eliminar los microbios de las manos. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón cuando sea posible.



Recuerde hacer que el lavado de manos sea un hábito saludable ;en la casa, la escuela y durante las actividades recreativas!



# Hooray! My School is Open!



**ChallengingBehavior.org**

Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiar. Si se modifica o utiliza en otro formato, cite la fuente original. Este es un producto de National Center for Pyramid Model Innovations y ha sido posible gracias al Acuerdo Cooperativo n.º H326B170003 que es financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial del Departamento de Educación de los EE. UU. Sin embargo, el contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación, y usted no debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.



It's time to go back to school.

I have been staying safe at home with my family to keep everyone healthy.



My school is ready for me, my friends, and teachers. Everyone has been working hard to make everything clean and safe for us.






I am excited to see my teachers  
and friends! I have missed them.



Grown ups are going back to work  
just like I am going back to school.



I am safe  
at school  
and my family  
is safe at work.

I feel happy  
that we are safe  
and healthy.







I will miss my family when I am at school, but I know I will see them again when it's time to go home.



## Take a Deep Breath

Smell the flower



Blow the pinwheel



If I feel sad or scared I can help myself  
feel relaxed by taking a deep breath.

I can smell the flower  
and blow the pinwheel.

When I get to school,  
I can check our  
class schedule to  
know what we're  
going to do.

Everyday my teacher  
has exciting activities  
planned for us.





We always have fun playing in centers,  
going outside, and reading stories.



I love going to school! My family and I are so happy I can go to school again.

 RESOURCE

## What Comes Next: Back to Child Care Following Shelter-in-Place

Apr 28, 2020

By Rebecca Parlakian

**If you imagine this change may be harder for your child after months of “just you,” you are probably right.**



Your young child has just had months of time with you at home. Most likely, there have been no other caregivers outside of your own family, due to shelter-in-place guidelines. But now—as communities begin to re-open—you may be facing a major transition for your family: Heading back to child care. If you imagine this change may be harder for your child after months of “just you,” you are probably right.

Here are some tips for managing the preschool transition post-COVID:

**Remember that this is not just a regular transition back to school.** Your family went through a tough time. You managed a lot of stressors—balancing work and family demands, financial concerns, worries about illness. Even very young children sense when there is stress in the household. Your child has managed this period of confusing changes and now they are encountering yet another big transition—going back to child care. Stress adds up and our resilience can be run down over time. Your sensitivity and patience are key ingredients for helping your child make a successful move back to their care setting.

**Your worries are important. As communities re-open, you may have concerns about the safety of your child’s child care program.** Many parents are feeling this way. Talk to your child’s teacher and the program director to learn what procedures they are using to keep children safe and healthy.

**Use pretend play to explore the routines of preschool or child care with your toddler.** Take turns being the parent, child, and teacher. Act out common daily routines, like saying good-bye to mommy and/or daddy, taking off your coat, singing songs, reading stories, having Circle Time, and playing outside.

**Read books about child care.** If you’re able to access a public library (or online stories), choose a few titles about going to preschool or child care.

Talk about the story and how the characters are feeling. Ask how your child is feeling (excited, scared, worried, happy?). Check out titles like *The Kissing Hand* by Audrey Penn, *I Love You All Day Long* by Francesca Rusackas, *Bye-Bye Time* by Elizabeth Verdick, or *Llama Llama Misses Mama* by Anna Dewdney.

**Listen to your child's worries.** It's tempting to quickly reassure your child and move on, but when you listen and respond to children's worries, they feel safe and supported. Explain that starting something new can bring up worries and questions and that lots of people feel that way. It can also be helpful to share a time when you started something new and how you felt.

**Suggest coping strategies.** When you allow your child to share her worries, you can help her think through how to deal with them. For example, if she is worried about missing you, the two of you can make a book of family photos to keep in her cubby and look at when she is lonely.

**Notice nonverbal messages.** Most 2- and 3-year-olds are not able to use language to fully explain how they are feeling. Your child may "act out" his worry by clinging, becoming withdrawn or more fussy, or by being more aggressive. Another common reaction is for children to begin using more "baby-like" behaviors. For example, if your child is fully potty trained, he may start have toileting accidents. He may ask that you feed or dress him even though he can do these things by himself.

It's natural to be frustrated by this return-to-baby behavior. But by meeting your child's need for nurturing with love and patience, you'll find they soon return to their "big kid" behavior. Remember that your child is facing—and managing—a big change in their life. They may need more support from you during this transition.

**Get back into the routines of bedtimes and waking times.** The transition to child care is easier when you are not also dealing with an tired, cranky little



one. In the week before your return to your child's program, begin to use "school night" bedtimes and wake-up times so that everyone can get back into the child care routine.

**When your child starts back, ask whether there is a new drop-off routine.** Because of new health screening and sanitizing requirements, you may not be able to stay with your child to help them transition during morning drop-off. Talk to your provider about new drop-off procedures and ask if it will be possible to have a teacher stay with your child to help them with the separation.

**Consider letting your child bring a special object from home.** Does your child have a favorite stuffed animal or blanket that offers comfort? Check with your child care program to confirm your child can bring this object from home. A favorite teddy bear can ease the transition when you say good-bye at drop-off. A family photo in your child's cubby can also be comforting.

**Talk with your child's teacher about how you soothe your child.** When teachers use similar comfort methods, babies and toddlers feel more safe and "at-home" in the child care setting.

**Keep your tone positive and upbeat.** Children pick up on the reactions of the trusted adults in their lives. So try not to look worried or sad, and don't linger too long when it's time to go. Say a quick, upbeat good-bye and reassure your child that all will be well.

**Think about creating a special good-bye routine.** For example, you can give your child a kiss on the palm to "hold" all day long. Or, the two of you can sing a special song together before you leave. Good-bye routines are comforting to children and help them understand and prepare for what will happen next.

This hasn't been an easy few months, but the return to child care is one sign that life is going back to (a new) normal. Supporting your child through this process—staying patient and loving even in the face of challenging behaviors—is a loving way to take that next step, together.

**Looking for more information? Visit [zerotothree.org/coronavirus](https://zerotothree.org/coronavirus) for our latest resources and updates for families.**



AUTHOR

**Rebecca Parlakian**

Senior Director of Programs

2028572976

[rparlakian@zerotothree.org](mailto:rparlakian@zerotothree.org)

Copyright © 2020 ZERO TO THREE All rights reserved.

## Existen niños en su preescolar que han sufrido trauma.

**Considere a Ricky.** Ricky es un niño de tres años que llora incansablemente cuando su madre lo deja en la escuela por las mañanas. Las maestras pensaron que dejaría de llorar una vez que se acostumbrara a la clase; sin embargo, continúa llorando todos los días y no interactúa con las maestras o juega con sus compañeros. Ricky también tiene retrasos en el habla, se enoja cuando otros estudiantes hablan alto o cuando su rutina cotidiana se interrumpe. Un día la maestra le pide a Ricky de comentar sobre su dibujo, y él dice, “papá lastimo a mamá”. Más adelante se observó que la mamá de Ricky tenía moretones en el ojo y en otras partes del cuerpo.

**Otro ejemplo es Alexa.** Alexa es una niña que ya ha sido expulsada de dos preescolares, y está a punto de ser expulsada de su escuela actual. Insulta a sus maestras, patatea, pega y rasguña a los otros estudiantes, y se golpea la cabeza sobre la mesa cuando está frustrada. El comportamiento de Alexa es más severo cuando pasa de una actividad a otra. Cuando la maestra se reúne con el padre de Alexa, él le dice que la mamá de Alexa usa drogas, que Alexa ha visto a la policía arrestar a la mamá, y que la madre frecuentemente no regresa a casa por las noches.

*¿Qué tienen en común estos dos niños?* Los dos han sido expuestos al trauma, el cual se define como *una experiencia que amenaza la vida o puede ocasionar daños físicos, y dicha experiencia es tan poderosa que abruma la capacidad del niño/a preescolar de regular sus emociones.* Generalmente, los eventos traumáticos evocan sentimientos de temor y desamparo. La reacción a eventos traumáticos se determina subjetivamente según la experiencia del niño/a, el cual puede ser impactado por factores de desarrollo y culturales. Lo que es extremadamente traumático para un niño/a puede ser menos traumático para otro.

Algunos eventos traumáticos suceden una vez en la vida, mientras otros son recurrentes. Muchos niños han vivido múltiples eventos traumáticos, y para demasiado de ellos, el trauma es una parte crónica de sus vidas. (Para ejemplos, ver el cuadro a la derecha de esta página.)

Algunos niños demuestran señales de estrés en las primeras semanas después del evento traumático, pero regresan a su estado usual de salud física y emocional. Aún los niños que no demuestran síntomas serios pueden sentir un cierto grado de malestar emocional, el cual puede continuar o empeorar con el tiempo. Niños que han vivido un evento traumático pueden tener problemas que afecten su funcionamiento cotidiano.

## Los niños que han sufrido eventos traumáticos pueden tener problemas de conducta o incluso no demostrar problema alguno.

Es importante ponerles atención a los niños que tienen un comportamiento negativo al igual que aquellos que no aparentan tener problema alguno. Estos últimos, a menudo, pasan desapercibidos y no reciben ayuda. En los casos donde se sospecha la posibilidad de abuso, como los casos anteriormente expuestos, usted puede estar legalmente obligado/a a reportar esta información a servicios sociales o a la policía.

También sea consciente de la posibilidad de un diagnóstico equivocado, debido a presentaciones múltiples de la ansiedad relacionadas al trauma. Por ejemplo, el comportamiento de los niños traumatizados es casi idéntico al de los niños con atraso en el desarrollo, trastorno de deficiencia de atención (ADHD) y otras condiciones de la salud mental. Si no se reconoce que el niño/a está sufriendo de estrés traumático infantil, se pudiera desarrollar erróneamente un protocolo de tratamiento que no responda a las necesidades específicas con respecto al trauma infantil.

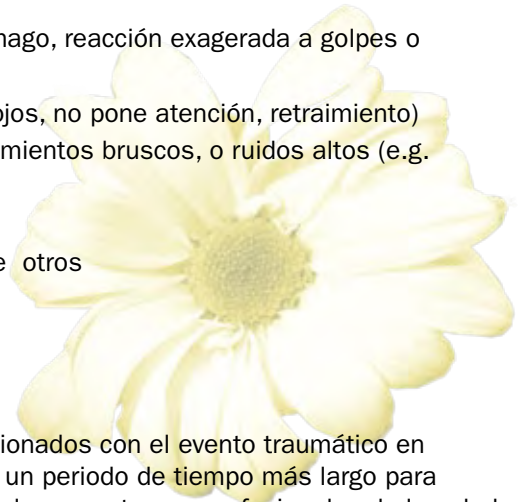
### Situaciones que pueden ser Traumáticas:

- Abuso físico o sexual
- Abandono
- Negligencia
- La muerte o pérdida de un ser querido
- Enfermedad que amenace la vida del cuidador
- Presenciar la violencia doméstica
- Accidentes de auto u otro tipo de accidente serio
- Acoso escolar
- Situación precaria de salud y/o un procedimiento médico doloroso
- Presenciar violencia comunitaria (e.g. tiroteos, apuñalamientos, asaltos, peleas en casa, en la vecindad o en la escuela)
- Presenciar actividad de la policía o tener a un pariente encarcelado.
- Desastres naturales que amenacen la vida
- El terrorismo o la amenaza del terrorismo (visto en persona o en la televisión).
- Vivir en situaciones caóticas donde la vivienda y los recursos financieros no están disponibles de manera constante

## Cambios que se pudieran observar en niños preescolares:

Acuérdese que los niños pequeños no siempre pueden comunicar lo que les ha ocurrido o sus emociones. La conducta es un mejor indicador y los cambios súbitos de comportamiento pueden ser una señal de haber sido expuestos a trauma.

- Ansiedad de separarse o apego excesivo a las maestras o cuidadores primarios
- Regresión a etapas de desarrollo ya dominadas (e.g. habla como bebé o se orina en la cama/accidentes de baño)
- Falta de progreso en el desarrollo (e.g. no está progresando al mismo nivel que los compañeros de su edad)
- Recrea el evento traumático (e.g. habla, recrea, o dibuja el evento repetidamente)
- Dificultad para dormir, al tomar una siesta o a la hora de dormir (e.g. evita el sueño, se despierta, o tiene pesadillas)
- Aumento de las quejas somáticas (e.g. dolor de cabeza, dolor de estomago, reacción exagerada a golpes o moretones de poca gravedad)
- Cambios de comportamiento (e.g. apetito, ausencias inexplicables, enojos, no pone atención, retraimiento)
- Reacción exagerada o no existente al contacto físico, luz brillante, movimientos bruscos, o ruidos altos (e.g. campanas, portazos, o sirenas)
- Alto nivel de malestar (inusualmente quejoso, irritable, de mal humor)
- Angustia, temor, o preocupación en cuanto a la seguridad propia o la de otros
- Preocupación que el evento traumático se repita
- Temores nuevos (e.g. miedo a la oscuridad, animales, o monstruos)
- Habla y hace preguntas sobre la muerte y morirse.



Algunos niños, con el apoyo adecuado, se recuperan del miedo y angustia relacionados con el evento traumático en pocas semanas o meses. No obstante, algunos niños necesitan apoyo durante un periodo de tiempo más largo para poder recuperarse. Estos niños pudieran necesitar apoyo continuo de la familia, las maestras, o profesionales de la salud mental. El aniversario del evento o reportajes del mismo pueden ser recordatorios para el niño/a, causando una repetición de síntomas, emociones y comportamiento.

La terapia que ha demostrado ser efectiva para niños en el manejo del estrés traumático usualmente contiene los siguientes elementos:

- Ayuda para que los niños y sus cuidadores puedan reestablecer un ambiente seguro y un sentido de seguridad en el hogar
- Ayuda para que los niños y sus padres regresen a una rutina normal
- Una oportunidad de hablar sobre los eventos traumáticos en un entorno seguro
- Explicar el trauma y contestar preguntas en una manera sencilla, y apropiada a la edad del niño/a
- Enseñar técnicas para manejar reacciones emocionales abrumadoras
- Ayuda para que el niño/a verbalice sus sentimientos en vez de actuar de manera inapropiada
- Involucrar a cuidadores primarios en el proceso de sanar
- Proporcionar información sobre servicios para atender las necesidades de los cuidadores – el nivel de malestar de niños pequeños a menudo refleja el nivel de malestar del cuidador

Este proyecto fue financiado por Los Servicios Administrativos de la Salud Mental y Abuso de Drogas (SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU (HHS). Las opiniones y políticas expresadas en este documento son las de los autores y no reflejan necesariamente las de SAMHSA y HHS.



# Cómo apoyar a los niños (y recibir apoyo usted mismo) durante el brote de COVID-19



El brote de coronavirus ha cambiado muchos aspectos de nuestra vida cotidiana. Pero incluso durante este tiempo incierto, nuestros niños todavía están aprendiendo, creciendo y desarrollándose.

Todos podemos apoyar el desarrollo sano de un niño (¡e incluso esto puede ayudar a aliviar su estrés!). Unos pocos minutos y algunas actividades simples y gratuitas pueden marcar la diferencia.

**1** Practique “servir y devolver,” o interacciones de ida y vuelta con sus pequeños. Incluso antes de que aprendan a hablar, los bebés y los niños buscan atención a través de balbuceos, gestos o muecas. Cuando los niños “sirven” le están dando la oportunidad de relacionarse con ellos, por eso es importante que “lo devuelva” prestándoles atención. Puede ser tan simple como un juego de ¿dónde está el bebé? (peek-a-boo). O bien, si un niño señala un juguete, nómbralo en voz alta mientras se lo da.



**¿Por qué?** [Las interacciones de servir y devolver](#) contribuyen a fomentar el desarrollo mental y [la resiliencia](#), capacidad que todos necesitamos en estos tiempos difíciles.

## Recursos útiles:

Video: [5 pasos para el desarrollo mental de servir y devolver](#) (Center on the Developing Child)

Folleto: [Servir y devolver para padres y cuidadores](#) (Center on the Developing Child)

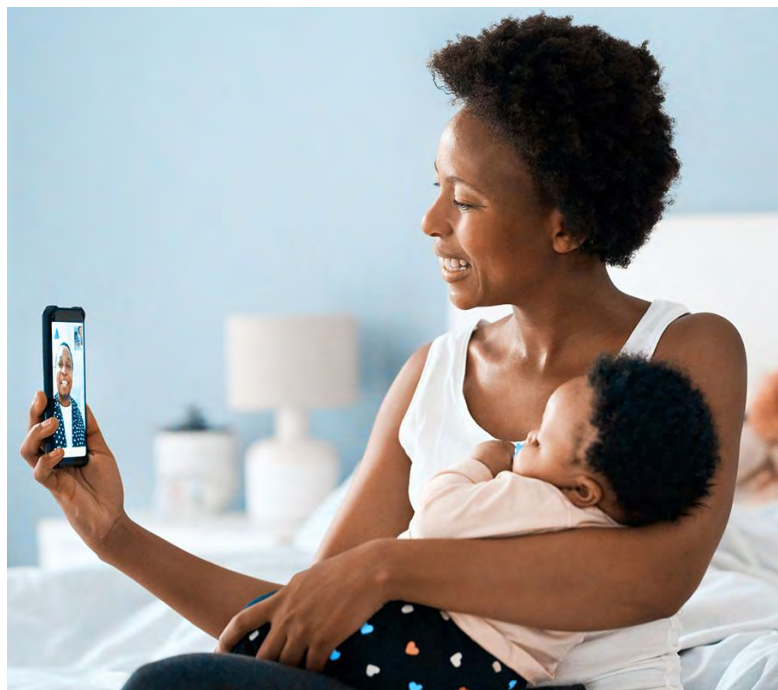
Podcast: [Los arquitectos del cerebro: servir y devolver](#) (En inglés; Center on the Developing Child)

Video: [Pequeña clase magistral sobre paternidad con el director del centro Jack P. Shonkoff, MD](#) (En inglés; UNICEF)

Aplicaciones: [Vroom](#) y [Kinedu](#) (para teléfonos inteligentes)

**2 Mantenga conexiones sociales.** Las medidas para quedarse en casa están ayudando a frenar la propagación del virus, proteger nuestra salud y proteger nuestros hospitales. Pero, mientras nos mantenemos separados físicamente, es aún más importante, es aún más importante conectarnos socialmente para proteger nuestro bienestar emocional. Mantenga relaciones y contactos sociales, mientras mantiene la distancia física fuera de su hogar.

**¿Por qué?** Las relaciones receptivas, como aquellas que tienen muchas interacciones de servir y devolver (*consulte el punto 1 de arriba*), entre niños y adultos, adultos y otros adultos, y niños y otros niños, nos ayudan a protegernos de [los efectos del estrés continuo](#).



#### *Consejos y recursos útiles:*

**Hable con familiares y amigos por videollamada o por teléfono.** Esta es una excelente manera de conectar a los niños con otros adultos (¡y darle a usted un breve descanso!).

Si hablar en vivo no es una opción, **escriba correos electrónicos o cartas tradicionales a amigos y familiares.** Anime a los niños a hacer preguntas a sus abuelos y otros adultos.

**Haga carteles e indicadores alentadores** y póngalos en las ventanas para apoyar a sus vecinos. ¡Esto también puede ser un proyecto de manualidades divertido para hacer con los niños!

**Salga y salude** a vecinos, amigos, gente que pasa. Solo asegúrese de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de cualquier persona que no viva con usted.

Artículo: [Coronavirus \(COVID-19\): Distancia física y bienestar familiar](#) (En inglés; Raising Children Network)

Artículo: [Mantenga vivas las conexiones del aula](#) (En inglés; Harvard Graduate School of Education)

Artículo: [Recursos para apoyar el bienestar emocional de los niños durante la pandemia de COVID-19](#) (En inglés; Child Trends)

**3 Tómese un descanso** (con o sin niños). Si se siente abrumado, encuentre una manera de responder al estrés con un descanso. Dé un paseo por la cuadra. Intente realizar unos minutos de meditación o respiración profunda. Llame a un amigo (*consulte el punto 2 de arriba*).

Y, **permitase tomar un descanso**. Recuerde que no está solo: todos estamos luchando con estos cambios inesperados en nuestras vidas, y muchos de nosotros necesitamos más apoyo por parte de nuestras comunidades. Sea amable con usted mismo y comprenda que no puede hacerlo todo.

**¿Por qué?** Cuando pueda encontrar formas de tomarse un descanso, volverá más capacitado para cubrir las necesidades y apoyar el desarrollo de los niños.



Foto por Natalia Figueredo en Unsplash

#### Recursos útiles:

Infografía: [Lo que podemos hacer sobre el estrés tóxico](#) (En inglés; Center on the Developing Child)

Video: [Estrés tóxico y resiliencia: Cómo nos afecta el estrés tóxico y qué podemos hacer al respecto](#) (Center on the Developing Child)

En breve: [La ciencia de la resiliencia](#) (Center on the Developing Child)

Artículo: [COVID-19: Estrés y afrontamiento](#) (Centers for Disease Control and Prevention)

Artículo: [COVID-19: Cuidado de la salud emocional](#) (Centers for Disease Control and Prevention)

Herramienta: [Meditaciones gratuitas para reducir el estrés](#) (En inglés; Calm.com)

#### Para obtener más información y recursos:

Muchas comunidades y organizaciones ofrecen apoyos y servicios como líneas directas de crisis, entrega de alimentos y fondos de ayuda. Si no sabe cómo encontrarlos, **llame al 211** en los EE.UU. y Canadá para hablar con alguien que pueda ayudarlo a conectarse o visite: [211.org/services/covid19](https://211.org/services/covid19).

The Center on the Developing Child at Harvard University ha compilado [una lista de recursos relacionados con el coronavirus](#) para padres, cuidadores y otros.