

Sanos y salvos en casa en Cincinnati

En estos tiempos tan difíciles, es natural sentir estrés, ansiedad y preocupación. Estos son algunos consejos para padres que le ayudarán:



Cuídese usted también

Sus hijos lo observan y usted da el ejemplo. Aléjese cuando necesite un descanso, hable con un amigo, escriba lo que piensa y afronte los problemas de a uno por vez.



Mantenga una rutina

Junto a sus hijos, confeccione un cronograma que todos puedan ver. Incluya descansos para relajarse y comunicarse.



Preste atención positiva

El tiempo de calidad que comparten juntos (incluidos los juegos, las lecturas y las charlas) potencia el sentido de seguridad y protección de sus hijos.



Recompense el buen comportamiento

Los niños necesitan elogios cuando se comportan bien, al igual que necesitan disciplina cuando se comportan mal. ¡Fomente y reconozca los buenos intentos!

RECURSOS:

- **Conexión a servicios: United Way 211** (marque 211 en su teléfono)
- **Asistencia familiar:** <https://www.hcjfs.org/ayuda-en-espanol/> o 513-946-1000
- **Salud mental familiar:** www.mindpeacecincinnati.com (solo disponible en inglés) o 513-803-0844
- **Asistencia alimentaria:** www.freestorefoodbank.org/coronavirus (solo disponible en inglés)

¡MÁS INFORMACIÓN!

- **Academia Estadounidense de Pediatría:** <https://healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx>
- **Groundwork Ohio:** groundworkohio.org/covid19parents (solo disponible en inglés)