

Recursos para Ayudar a los Niños y Familias a Manejar los Cambios Durante el COVID-19

Reconocemos que estos son tiempos difíciles para ustedes y sus familias. Deseamos animarlos a que lo tomen con calma y consideren que es de esperar el tener sentimientos de estrés y ansiedad. Los niños y jóvenes pueden manifestar su estrés a través de berrinches y mala conducta, ya que pueden no tener las palabras adecuadas para expresar cómo se sienten. Esperamos que los siguientes recursos les sean de utilidad a ustedes y sus familias conforme navegan estos momentos de incertidumbre y cambios.

- [211 Arizona](#) - En este enlace encontrarán una variedad de recursos comunitarios que incluye recursos para la salud física y mental, vivienda, ayuda con pago de servicios y proporción de alimentos, servicios para deshabilitados, veteranos, manejo de abuso de sustancias y más. Llamen al 602-263-8856 o marquen 211, o pueden descargar la aplicación para [Android App](#) y [iPhone App](#). **La página de Internet cuenta con la opción de traducción al español en la parte superior izquierda.**
- Cómo hablar con su hijo acerca del [Coronavirus / COVID-19 de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares](#) - Guías específicas y recursos adicionales.
- [COVID-19: Cinco Respuestas que Pueden Ayudar a las Familias](#)- Materiales para imprimir, videos, horarios en casa y una opción de herramientas para padres de familia de la organización *Conscious Discipline*.
- [Cómo Hablar con sus Hijos Acerca del Coronavirus - PBS](#) - Etapa de desarrollo de 2 a 8 años. Ideas para hablar con sus hijos acerca del Coronavirus, videos animados para niños acerca de hábitos saludables.
- [Cómo Hablar con sus Hijos Acerca del Coronavirus - The Washington Post](#) - **En inglés** - Recomendaciones de psicólogos infantiles acerca de cómo hablar con los niños acerca del Coronavirus y cómo protegerlos de demasiada información.
- [5 Maneras de Ayudar a los Adolescentes a Manejar la Ansiedad del Coronavirus - The New York Times](#) - **En inglés** - 5 grandes ideas acerca de como los adultos pueden ayudar a los adolescentes a manejar las intensas emociones relacionadas con el Coronavirus.
- [Mas de 110 Recursos de Aprendizaje Socioemocional Gratis - Pathways to Success](#) - **En inglés** - Actividades y materiales para imprimir para ayudar a niños y jóvenes a practicar la conciencia de sí mismos, autocontrol, conciencia social, como hacer y mantener relaciones interpersonales e identificar buenas decisiones.
- [25 Divertidas Actividades de Atención Plena para Niños y Jóvenes \(¡y consejos!\)](#) - **En inglés** - Ideas de actividades para ayudar a los niños y jóvenes a practicar la atención plena.
- [Recursos de Casa para el Apoyo a la Conducta Positiva - Association for Positive Behavior Support](#) - **En inglés** - Una serie de recursos para ayudar a entender y prevenir conductas negativas, promover rutinas familiares y monitorear comportamientos.
- [13 Actividades y Ejercicios de Gratitud - Positive Psychology](#) - **En inglés** - Ideas para ejercicios de gratitud que pueden ayudar a los niños enfocar su mente lejos del estrés y mantenerse enfocados en el aquí y ahora.
- [5 Recursos de Yoga para Niños en Video - Awake and Mindful.com](#) **En inglés** - Videos de yoga apropiados para niños y en los cuales los padres pueden participar para promover la calma y atención plena con movimiento.