



Recursos de adaptación y distracción mientras está aislado en el hospital o en casa

* Nota: estos recursos están destinados a ser utilizados por los padres y cuidadores con sus hijos, además de las actividades diarias basadas en el juego, como libros, rompecabezas, juegos de mesa, cocinar, caminatas, películas, etc.

Educativos

Youtube Kids

- Kids Learning Tube
- Free School
- Homeschool Pop
- StoryBots
- Smithsonian Channel
- The Brain Scoop
- World World PBS
- TED-Ed
- National Geographic Kids
- Peekaboo Kidz

Websites

- Starfall.com
- MysteryScience.com
- Readingworks.org
- STMath.com
- Abcya.com
- Xtramath.org
- Zearn.org

Podcasts

- Brains On
- Six Minutes
- But Why: A Podcast for Curious Kids
- Circle Round
- Smash Boom Best
- Wow in the World
- Eleanor Amplified
- Ear Snacks
- KidNuz

Atención Plena, Movimiento y relajación

- Gonoodle.com
- Planet Fitness - ofrece clases gratuitas de 20 minutos a través de su página de Facebook a las 7 p.m.
- 305 Fitness Youtube Rutinas de ejercicio gratis a las 11pm

- Breathe, Think, Do with Sesame Street App
- Calm Meditation App
- Core Power Yoga Keep Up Your Practice: <https://www.corepoweryogaonline.com/keep-up-your-practice>

- Cosmic Kids Yoga: <https://www.youtube.com/user/cosmickidsyoga>

Aventura y Entretenimiento

Youtube Kids

- Storyline Online
- Hora del cuento con la Sra. Becky
- KidTimeStoryTime - The Cininatti Zoo & Botanical Gardens
- Fun Family Florida

Podcasts/Trasmisiones

- Los dos príncipes
- Piratas de la historia

En la red

- Busca a tu artista favorito, muchos están haciendo conciertos en línea
- Algunas películas nuevas se transmitirán en vivo

- Adventures in Family Hood: <https://adventuresinfamilyhood.com>
- Georgia Aquarium Livestream of Exhibits <https://www.georgiaaquarium.org/webcam/ocean-voyager/>
- Kohls Children's Museum Home



Advocate Children's Hospital

We are  AdvocateAuroraHealth



Hablando con los niños acerca de COVID-19

** Nota: estos recursos están destinados a ser revisados y adaptados por los padres y cuidadores para cada niño en función de su desarrollo*

Consejos generales y lenguaje sugerido

- Ofrezca información honesta y simple (minimice la exposición a los medios de comunicación)
 - "COVID-19 (también llamado Coronavirus) es una nueva enfermedad que puede propagarse por gérmenes. Los científicos todavía están aprendiendo mucho sobre el virus para poder mantener a todas las personas lo más seguros posible".
 - Hable del lavado de manos y el distanciamiento social como formas en que todos podemos trabajar juntos para frenar el virus.
 - Explique qué pasos se están tomando para mantener a todas las personas saludables y a salvo, así como qué pasos se tomarían si alguien se enferma.
- Dele a su hijo(a) un sentido de control y normalidad
 - Mantenga la hora de acostarse, la hora de levantarse y las comidas lo más consistente posible.
 - Incorpore diversas actividades durante el día. (ver el reverso para sugerencias)
 - Anime a los niños a participar y proponer actividades apropiadas para su edad acerca del distanciamiento social y la limpieza.
 - Desarrolle pautas y límites claros sobre lo que está y no está permitido.
 - Haga saber al niño que a medida que usted escuche más información, se lo hará saber.
- Valide y normalice los sentimientos, también modele con calma comportamientos y respuestas que son importantes.
 - Valide los sentimientos de sus hijos mientras hace todo lo posible por disminuir su preocupación explicándoles lo que se está haciendo para ayudar, aclarando información y manteniéndolos ocupados.
 - Ofrezca a los niños la oportunidad de hablar y hacer preguntas.
 - En lugar de decirle a su hijo que no se preocupe, intente decir:
 - "Puede causar miedo y por eso es importante que nosotros ..."
 - "Los médicos, enfermeras y hospitales están capacitados sobre cómo mantener a los pacientes seguros"
 - "También nos preocupan las personas sensibles a los gérmenes; por eso nos quedaremos en casa y haremos todo lo posible para divertirnos juntos".
 - "Es confuso porque en este momento no nos sentimos enfermos, pero es importante que todos nos mantengamos separados para evitar que los gérmenes se compartan"
 - "Esto nos está enseñando por qué estar agradecidos ... por las cosas que podemos vivir sin ... etc".

Recursos en la red y referencias

Centro de Control de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html>

Libro para niños PDF MindHeart COVID-19: <https://www.mindheart.co/descargables>

CNN Lo que les estoy diciendo a mis hijos sobre COVID-19: <https://www.cnn.com/2020/03/16/opinions/telling-my-kids-about-coronavirus-bolduan/index.html>

Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus (Daniel Tiger) <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus?fbclid=IwAR2v36fPIJJX6fh6iT5uxXzqQpFzQYE8o9i22OGxoeGwBNbqGmd1-19Qw#.XnJLIL05rCg.facebook>

Hablando con los niños sobre la nueva enfermedad por coronavirus <https://www.chop.edu/news/health-tip/talking-children-about-new-coronavirus-disease-covid-19?fbclid=IwAR2pwidzdsQNaZmBpdQFPJmtGvMGOr3X2GPiWa1S7tdmraBMQdOI007Uz0>

Video sobre el Coronavirus para niños en edad escolar <https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/>



Advocate Children's Hospital

We are  Advocate Aurora Health