

# Estrategias Tranquilizadoras durante la Tormenta de COVID-19

División de Pediatría de Desarrollo y Comportamiento  
Cincinnati Children's Hospital Medical Center

Marion Cosgrove Rauch, UCCEDD Especialista en  
Apoyo Familiar

Elizabeth Trenkamp, DDBP Orientadora Familiar



# Información que discutiremos

Por qué la tranquilidad es importante

Estrategias para calmarse

Estrategias para manejar la enfermedad

Resiliencia

Periodo de responder preguntas



Image citation: [blog.lifescitrc.org](http://blog.lifescitrc.org)

# Beneficios de mantenerse calmados

La tranquilidad es contagiosa

Aumenta la productividad

Te mantiene saludable

El conocimiento y habilidad de planificar son clave para sentirse calmado

# Estrategias para Calmarse

Crea una rutina

Sé flexible

Toma descansos cuando sea necesario

Sé productivo

El cuidado personal es esencial, no un capricho



# Estrategias para Calmarse

Busque maneras de diferenciar un día de otro

Planifique actividades solidarias y también actividades en grupo

Pídale ayuda a otros cuando sea necesario

Crea un plan de acción en caso de que se enferme

Incorpore golosinas e ideas divertidas

Limite ver o leer noticias negativas



# Estrategias si alguien se enferma

## Es hora de crear un plan para cuidar su salud y la de su familia

¿Quién cuida a quién si los niños están enfermos?... ¿Hay algún lugar en el hogar donde puedas aislarlos de otras personas?

¿Quién cuida a quién si uno de los adultos se enferma?

¿Quién cuida a quién si los dos adultos o todos en la casa están enfermos?



Image Citation: [informingfamilies.org](http://informingfamilies.org)



# Estrategias si alguien se enferma

Su niño beneficiaría de una narrativa social para aprender sobre el coronavirus.

<https://www.youtube.com/watch?v=prHuCIGHtmY>

Tenga un suministro de medicamentos

Tenga conocimiento sobre donde todos los documentos importantes están guardados



shutterstock - 233395429

# Maneras de Promover Resiliencia

Acepte que habrán cambios

Sea una persona que aprenda continuamente

Hágase cargo de su carrera y desarrollo personal

Encuentre su sentido de propósito

Reflexione

Préstele atención a su identidad

Reencuadre cómo ve sus habilidades, talentos e

intereses

Cultive buenas relaciones



# Puntos Finales

Usted no puede ayudar a nadie si usted se enferma, así que primero enfoca sus esfuerzos de cuidarte al:

Dejar ir las cosas que no son importantes

Sacando tiempo cada día para actividades que le gusten

Recordándose que todo esto pasará

Agradécele a todo, hasta por las cosas más pequeñas

Honrarse uno mismo, incluso cuando uno se sienta enojado, frustrado o depresivo



- ¿Necesita más recursos  
[DDBPFamilySupport@cchmc.org](mailto:DDBPFamilySupport@cchmc.org)

Image citation: by Unknown Author is licensed under [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)