

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

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



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

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