



Recurso eBlast- Abril 2020

Para familias de niños/as y jóvenes con necesidades especiales de salud

SERIES COVID-19, Parte 3: Crianza e Ideas para los/as niños/as

[Parte 1: Ponte tu máscara de oxígeno primero](#)

[Parte 2: Telemedicina](#)

Aquí nos encontramos, en nuestros hogares más unidos que nunca. Algunos de nosotros ya hemos estado en esta situación de aislamiento social anteriormente para mantener a nuestros/as hijo/as con necesidades especiales a salvo luego de hospitalizaciones o cirugías. En esta ocasión... es *diferente*.

Estamos todos en casa, todos los días y el día completo. Algunos estamos tratando valientemente de trabajar desde el hogar, mientras también somos maestros/as, expertos en Telesalud, terapeutas, animadores, cocineros, encargados/as de la limpieza del hogar... ¡Y la lista continúa! Este eBlast incluye algunos recursos para la crianza durante esta época tan difícil y varias actividades para los/as niños/as.

Crianza

Esta experiencia puede ser muy drenante en diferentes aspectos y requiere que seamos ágiles y creativos. Respira profundo y confíe en sus instintos. Intente no sentirse abrumado/a con toda la información y expectativas de lo que “debe” realizar. Repita el dicho “un día a la vez” y “se hace lo que se pueda”.

El Washington Post ofrece una variedad de ideas, consejos y reflexiones sobre la crianza durante el Coronavirus (*en inglés*): [Parenting During Coronavirus: What to Know About Play Dates, Online Learning, and More.](#)



[Enfrentar el COVID-19: recursos para padres](#) es un artículo que incluye consejos sobre crianza, manejo de ansiedad y de conducta durante el Coronavirus, por el *Child Mind Institute*.

¡Vamos a movernos! Parte 1

El distanciamiento social no significa que no se pueden ejercitar y quemar energías. Utilice los espacios de su hogar o salga a una caminata en familia. Realice juegos en espacios abiertos en el patio, garaje, etc.

Vamos a comenzar con algunas ideas para adaptar actividades para todas las habilidades:



[Best Adapted and Inclusive PE Games:](#) Ideas de juegos de Educación Física adaptada

[10 Instant Adaptive PE Activities:](#) Video de Youtube sobre actividades de Educación Física Adaptada

[Recreation Therapy Ideas for Children with Developmental Disabilities:](#) Ideas de Terapia recreativa para niños/as con discapacidad del desarrollo:

¡Vamos a movernos! Parte 2

Considere estos enlaces para ejercicios, yoga y bailes que sus hijos/as puede hacer con usted o por su cuenta (mientras usted toma un descanso o realiza algo del trabajo):

[Dance from GoNoodle Games](#)

[Yoga from Cosmic Kids Yoga](#)

Circuitos de 5 minutos de ejercicios por un maestro de Educación Física [5 Minute Move—Short Energizing Workouts for Kids](#)



¡A LEER!

En cualquier etapa del aprendizaje a distancia en la que se encuentre, explore el mundo de los audiocuentos. Esta pandemia nos está exhortando a todos/as a ser pacientes, flexibles y creativos... tal vez sus hijos/as no están recibiendo las clases o las terapias como se supone. ¡A pesar de que un buen cuento no es la única respuesta, seguramente es una buena opción!

[¡Storytime de la NASA con astronautas desde el espacio!](#)



Amazon Audible: Mientras las escuelas se mantienen cerradas, pueden acceder una gran colección de audiocuentos, en seis idiomas diferentes que le ayudarán a lo/as niños/as a seguir soñando, aprendiendo y continuar siendo niños/as! Todos los cuentos los puede acceder **GRATIS** y escuchar desde su computadora, celular o tableta.

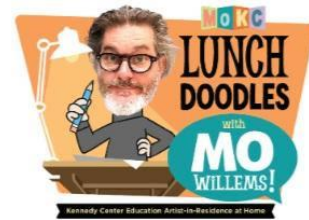
¡A DIBUJAR!

Cédale el turno de maestro a algún ilustrador famoso para unas clases de dibujo:

Mo Willems: 1 pm EST (videos pasados guardados en su página web) del Kennedy Center

Wendy MacNaughton: 1 pm EST en Instagram Live ([clases anteriores](#) en Youtube)

Rob Biddulph: Live y en página web.



Otros recursos gratuitos

TIME for Kids: La revista Time indica que, por primera vez, estará proveyendo gratis a los padres la version de "TIME for Kids," su publicación escolar de hace 25 años. El paquete incluye la biblioteca digital completa de TIME Kids.

Free Subscriptions from Education Companies! Aquí encuentra una lista completa de compañías educativas que están ofreciendo recursos gratuitos debido al cierre de las escuelas.

Libros de cuentos y actividades para realizar con sus hijos/as.

Scholastic Aprende en Casa ofrece cinco días de actividades para niños/as de diferentes grados.

MEGA-lista de productos y servicios gratuitos temporalmente como consecuencia de la pandemia del COVID-19. ¡Para chicos/as y adultos también!



Traducido por el Puerto Rico Family-to-Family Center