

# Paternidad en Tiempos de Desafío



CONSEJOS PARA PADRES DURANTE  
LA CRISIS DE COVID-19



WAYNE STATE  
UNIVERSITY

Preparada por:

Carolyn Dayton, PhD, LP, LMSW, IMH-E®(IV)  
carolyn.dayton@wayne.edu  
Profesora Asociada  
Escuela del Trabajo Social



WAYNE STATE  
UNIVERSITY

**School of Social Work**

Directora Asociada  
Programa de Salud Mental de Infantes  
Merrill Palmer Skillman Institute



MERRILL PALMER  
SKILLMAN INSTITUTE

100 YEARS

*for Child & Family  
Development*

En colaboración con  
Los miembros del  
Grupo de Políticas  
de Paternidad de  
Metro Detroit

Mayo 2020

¿Busca maneras de cuidar a sus hijos durante este momento desafiante sin arrancarse el pelo?

Aquí hay algunos consejos que esperamos sean de utilidad.

## **Manténgalos ocupados**

- A los niños les encanta explorar y jugar, ¡y los niños ocupados son niños felices! Encuentre formas creativas de mantenerlos ocupados y activos con juegos y actividades.
- Dentro de la casa, pruebe juegos de mesa, juegos de cartas, arte, y juegos de imaginación. ¡También puede buscar en la web actividades creativas o inventar algunas usted mismo!
- Si puede salir al exterior con seguridad, el aire fresco y el movimiento ayudarán a los niños a trabajar con algo de energía. ¡Lanzar una pelota o simplemente salir a caminar funcionará!
- Si los familiares, como los abuelos, pueden hacer videollamadas con sus hijos, intente programar algún momento de “visita de vídeo” en el cual interactúan con sus hijos leyéndoles libros.



## Hable con sus hijos sobre lo que está pasando

- Los niños tienen muchas preguntas durante los momentos de estrés. Cuando no reciben información de sus padres, a menudo recurren a sus compañeros o a la web. Los niños pequeños tienden a inventar sus propias historias en sus cabezas sobre lo que está pasando – y puede que ni siquiera le digan cuáles son esas historias. En cada caso, la información en la que los niños confían es a menudo engañosa o totalmente errónea. ¡Asegúrese de que USTED es la fuente de su información!
- Hable con sus hijos abiertamente y responda a sus preguntas de manera que puedan entenderlas. Esto será diferente dependiendo de las edades de sus hijos.
- Los niños pequeños necesitan que usted utilice palabras pequeñas y explicaciones simples – “Hay gérmenes que pueden hacernos enfermos. Podemos lavarnos las manos para matar los gérmenes y estar seguros”.
- Los niños mayores y los adolescentes pueden participar en discusiones más complicadas sobre lo que está pasando. Recuerde preguntarles sobre lo que han escuchado acerca de COVID-19. ¡Quizás se sorprendan de lo que dicen!
- Hay muchos recursos en la web que pueden ayudarlo a decidir lo que quiere decir a sus hijos sobre la crisis actual. Eche un vistazo a [CDC.GOV](https://www.cdc.gov) o [www.mi-aimh.org](https://www.mi-aimh.org) para buenos recursos, o simplemente buscar en Google “hablar con mis hijos sobre el coronavirus”.



## ¡Siga haciendo sus rutinas!

- Los padres suelen tener actividades y rutinas especiales que hacen con sus hijos: la hora de dormir, la hora del baño, la hora de jugar. Cualquier actividad que usted haga regularmente con sus hijos, ¡siga haciéndola!
  - Las rutinas son reconfortantes para los niños - les ayudan a sentirse seguros y pueden ayudarles a sobrellevar los momentos de estrés.
- ¡Empiece unas nuevas cosas de papá! El tiempo extra en casa significa más oportunidades de comenzar nuevas rutinas y actividades. El tiempo que usted pasa conectando con sus hijos ahora construirá relaciones fuertes con ellos que pueden durar toda la vida.



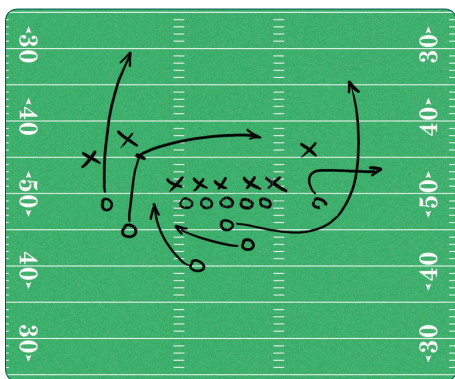
## ¡Siga haciendo sus rutinas!

- Usted tiene actividades que necesita hacer todos los días y los niños no siempre son buenos esperando pacientemente a que las haga.
- Pruebe una rutina diaria para que los niños sepan cuándo esperar cada actividad: tiempo de juego, tiempo de tranquilidad, tiempo de papá, tiempo de comida.
- Incluya a toda la familia en la planificación de la rutina diaria. Cuando los niños participan en la planificación, es más probable que se atengan al horario.



## ¡En equipo! Haga un esfuerzo extra para trabajar con su pareja de crianza

- Hable abierta y directamente sobre las rutinas, la estructura diaria, la disciplina y otras tareas de crianza con su pareja de crianza.
- Haga un plan para compartir la carga, decida quién está a cargo durante cada parte del día. Considere la posibilidad de tomar “turnos” para que cada pareja tenga tiempo de concentrarse en el trabajo, el cuidado personal u otras tareas.
- Apóyense mutuamente – todo este tiempo familiar puede ser agotador, y cada padre necesitará tiempo para atender sus propias necesidades.
- Sea abierto y honesto acerca de sus sentimientos – su pareja no puede leer su mente. Ahora es un gran momento para trabajar en la comunicación abierta y efectiva con el otro.
- Dele a su pareja, y a usted mismo, algo de gracia. Recuerde que todos estamos haciendo lo mejor que podemos durante este tiempo difícil.



## Practique la paciencia

- Los sentimientos de tristeza y pena, acompañados de todo el dolor, la pérdida y los cambios que están ocurriendo en el mundo pueden ser estresantes y conducir a un aumento de los sentimientos de ira y frustración.
- Observe si está empezando a sentirse enojado: retírese de la situación, llame a un amigo para que lo apoye, tómese un “tiempo de descanso” con un adulto o haga una actividad que le resulte tranquilizadora.
- Haga un esfuerzo para evitar el uso de castigos físicos durante este tiempo tan estresante. El estrés puede llevar a cada uno de nosotros a responder con más intensidad de lo que queremos, y esto puede llevarnos a ser más duros físicamente con nuestros hijos de lo que pretendemos.
- Intente ser paciente, los momentos de estrés pueden hacer que los niños estén más necesitados de lo normal. Los bebés y los niños pequeños pueden llorar y tener más berrinches, los niños pequeños pueden hacer más berrinches, los adolescentes pueden estar de mal humor. Recuerde que están reaccionando al estrés y necesitan que usted les proporcione apoyo físico y emocional adicional.
- ¡Utilice los recursos que están disponibles como apoyo! Hable con un profesional de la salud mental, llame a una línea directa o hable con un amigo o asesor de confianza.





## ¡Muestre su amor!

- ¡Su amor es su poder! Cuando elogia a sus hijos, aumenta su autoestima y una fuerte autoestima ayuda a los niños a triunfar en el mundo.
- ¡Ahora es el momento de ofrecer más abrazos y palabras amables para que sus hijos se sientan seguros!
- Cuando necesite disciplinar a sus hijos, recuerde ser amable y explicarles por qué están siendo disciplinados. Cuando se combina con la amabilidad y una explicación, los niños aprenderán mejor la lección.
- Obsérvelos haciendo algo bueno al notar cuando sus hijos se comportan bien y siguen las reglas. Recuerde que cuando elogie sus comportamientos – incluso por cosas “pequeñas” como cuando se sientan tranquilos y juegan, recogen sus juguetes o hacen su trabajo escolar –sus palabras les harán sentirse bien consigo mismos y harán que sea más probable que hagan esas cosas en el futuro.



¡Te quiero!

Creo que eres maravillosa dibujando.

Gracias por guardar esos juguetes.

## La prevención es la mejor medicina. ¡Cuídense!

- Busque formas de cuidarse a sí mismo, mental, emocional, física y espiritualmente.
- Ver las noticias puede ser abrumador: limite la cantidad de noticias que lee o ve cada día.
- Conecte con otros padres – ¡tener el apoyo virtual de otros que están pasando por los mismos desafíos puede hacer un mundo de diferencia!
- Encuentre maneras de hacer ejercicio y de dar paseos al aire libre si es seguro: el ejercicio físico puede ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad y depresión que son comunes durante los tiempos difíciles.
- Coma alimentos saludables y trate de dormir lo suficiente.
- Recuerde incorporar a su rutina diaria estrategias que lo hagan moverse (caminar, reírse, bailar) y estrategias que lo ayuden a sentirse tranquilo (respirar profundamente, leer un buen libro, ver una película).



## Cuando usted está lejos de sus hijos

- Si no puede estar con sus hijos, intente tener un contacto virtual con ellos todos los días, por teléfono o vídeo si es posible, para que puedan oírle o verle. Tener contacto con usted y saber que está a salvo será reconfortante para ellos.
- ¡Sea creativo! Dibujen juntos durante las conversaciones telefónicas y muéstrense mutuamente sus dibujos o jueguen a juegos como “Yo espío”, en el que cada uno señala cosas que son visibles en el fondo del otro durante la llamada.
- Recuerde que el cuidador de sus hijos está ocupado cuidando de los niños. Traten de trabajar en colaboración para encontrar momentos que sean convenientes para todos ustedes para conectarse con sus hijos.
- ¡No se olvide del correo postal! Escriban cartas o envíen tarjetas a sus hijos a través del Correo de los Estados Unidos. Recibir algo por correo de usted les hará saber que está pensando en ellos – y pueden mantenerlo cerca como un recordatorio diario de usted.





ESTA INFORMACIÓN  
FUE CREADA EN ASOCIACIÓN CON



**F A M E**  
FATHERS AND MEN ENGAGED



GENESEE INTERMEDIATE SCHOOL DISTRICT  
EARLY CHILDHOOD PROGRAMS



WAYNE COUNTY SYSTEM OF CARE  
SYSTEMS IN ACTION FOR CHILDREN, YOUTH AND FAMILIES  
**FATHERHOOD INITIATIVE**



**F.A.R.M.**  
Family Assistance for  
Renaissance Men



**Head Start**  
for Kent County

Connecting Families and Community Resources



fathers involved today, shaping tomorrow's legacy



SCHOOL OF  
**SOCIAL WORK**  
UNIVERSITY OF MICHIGAN

