



## 100 SUGERENCIAS PARA APOYAR EL DESARROLLO SOCIAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

### CONCIENCIA



[BPS WSCC COVID 19 Social Emotional Resources](#)  
[Superpowered: Transform Anxiety into Resilience Public Group](#)

1. *Inculcar algo de tiempo de relajación y reflexión (15 minutos de silencio y reflexión) cada día.*
2. *Enseñe a su hijo técnicas de respiración relajante para minimizar los sentimientos de ansiedad.*
3. *Enséñele a su hijo a practicar ejercicios de atención o de autoayuda como oler una flor o completar la respiración de cuatro esquinas antes de completar su lección. La respiración de cuatro esquinas simplemente implica inhalar profundamente y exhalar profundamente cuatro veces. Puede completar este ejercicio de respiración poniéndose de pie y tomar una inhalación y exhalación mientras se enfrenta a cada una de las cuatro esquinas de la habitación.*
4. *Yoga en casa. Hay videos de YouTube para niños y tarjetas impresas con poses.*

# MOVIMIENTO



[Click for Link to Physical Activity Resources](#)

[Click for link to 5 minute fitness activities](#)

5. *Haga que su hijo se mueva por lo menos 10 minutos al día, por ejemplo, bailando, haciendo ejercicio, yoga.*
6. *Asigne a sus hijos a tareas que ayuden a mantener limpio su entorno.*
7. *Si está lloviendo afuera, lleve a su hijo a dar un paseo bajo la lluvia.*
8. *Permita que su hijo le ayude a rastrillar las hojas o a trabajar en el jardín.*
9. *Haga que su hijo coreografie rutinas de baile para cada miembro de la familia y haga una competición de baile.*
10. *Si está lloviendo afuera, lleve a su hijo a dar un paseo bajo la lluvia (ejercitando la distancia social).*
11. *Tengan una fiesta de baile.*
12. *Disfruta de una carrera de limpieza. Ponga un metrónomo o una canción para ver quién puede limpiar una habitación más rápido.*
13. *Carreras de varios tipos en el patio trasero (saltar en un pie, caminar con cangrejos, caminar hacia atrás, etc.).*
14. [GoNoodle!](#) *Genial para el movimiento guiado, la relajación, etc.*
15. *Establezca un curso de obstáculos en el interior.*
16. *Zumba o videos de baile en YouTube.*
17. *Organiza tu cajón de los trastos y tu armario juntos.*
18. *Lavar las ventanas juntos.*
19. *Tengan unas Olimpiadas con un montón de competiciones de eventos - divertidas, útiles como la limpieza y realmente divertidas como el minuto para ganar con estilo.*

# NUTRICIÓN



[BPS Meal Distribution Schedule](#)  
[Community Service Resource List](#)

20. *Permita que su hijo ayude a preparar comidas nutritivas o a poner la mesa.*
21. *Presente a su hijo un nuevo alimento cada semana... Remolachas, colinabos, calabazas...*
22. *Haga paletas a la antigua con su hijo (Jugo, bandeja de hielo, palillos de dientes y envoltura de sarán).*
23. *Deje que su hijo elija la cena una noche a la semana, no importa lo interesante que sea.*
24. *Crear un libro de cocina familiar.*
25. *Invente una nueva receta.*
26. *Limite el consumo de azúcar y sal de su hijo.*
27. *Hacer palomitas de maíz a la antigua (no de microondas).*
28. *Alfabetice sus especies.*
29. *Hornee con su(s) hijo(s).*
30. *¡Crear una lección sobre la medición de los ingredientes, y por supuesto, hacer deliciosas golosinas!*
31. *Manténgase hidratado, beba agua.*
32. *Limite el consumo de azúcar y sal de su hijo.*
33. *Hacer palomitas de maíz a la antigua (no de microondas)*
34. *Busca en los armarios y encuentra recetas para esa cosa que compraste en el supermercado y pensaste: "¡Esto es interesante, seguramente puede ser usado para algo!" ¡Y luego hazlo!*

# HIGIENE/CUIDADO PERSONAL



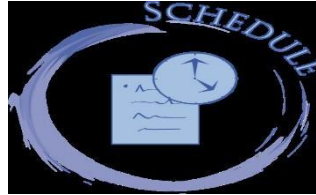
[Handwashing: Keeping Your Family Healthy](#)

[Self-care for Parents](#)

[Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)

35. *Enséñele a su hijo a lavarse las manos correctamente, cante la Canción del Feliz Cumpleaños dos veces.*
36. *Asegúrese de que su hijo duerma 8 horas por noche.*
37. *Asegúrese de que su hijo se cepille los dientes después de cada comida, y por la mañana y antes de acostarse.*
38. *Abrir las ventanas, cortinas y persianas durante el día.*
39. *Si su hijo parece demasiado triste o asustado, busque apoyo profesional como Servicios de Crisis o llame al (716)816-3700 para obtener apoyo.*
40. *Si te sientes abrumado, llama a un amigo, a un compañero de trabajo o a un profesional.*
41. *Crear un grupo de apoyo a los padres por teléfono, video cara a cara, llamada en conferencia, texto, etc. para compartir estrategias de crianza y sentimientos generales.*
42. *Siéntese con su hijo y colorean juntos sus sentimientos mostrando cada emoción con un nuevo color.*
43. *Arregla un día de spa para hacer manicuras y pedicuras.*
44. *Yoga en casa. Hay videos de YouTube para niños y tarjetas impresas con poses.*

# CALENDARIO DE HORARIOS



[Sample Home Schedule](#)

45. *¡Crear o usar un programa que se ha desarrollado y seguirlo! Cuando sea necesario, permita la flexibilidad.*
46. *Si su hijo practica un instrumento, permita que la práctica continúe.*
47. *Haga una limpieza de primavera u organice con sus hijos. Dediquen unos minutos, aunque sólo sean 15 minutos, cada día para priorizar la organización.*
48. *Saque a su hijo por la noche de vez en cuando para contar las estrellas.*
49. *Que cada niño elija un tema que le gustaría aprender y que dedique 30 minutos cada día a ese tema.*
50. *Ayude a su hijo a planear algunas citas de juego virtuales para distraerlo de sus preocupaciones.*

## FAMILIA/TIEMPO DE DIVERSIÓN



[Additional Family Activities](#)

51. Saque los juegos de mesa y haga participar a todos los miembros de la familia.
52. Ponga música y cante con su hijo... a todo volumen.
53. Tengan reuniones virtuales con sus amigos y familiares usando la tecnología.
54. Tenga una noche de música de la vieja escuela introduciendo a su hijo a la música que usted disfruta.
55. Hagan una búsqueda del tesoro, buscando objetos que empiecen con cierta letra.
56. Hacer un picnic en el suelo con una manta una noche.
57. Si el cumpleaños de tu hijo cae durante el período de cierre, ten una fiesta de cumpleaños virtual.
58. Entrevistar a los miembros de la familia y producir un programa de noticias.
59. Usando objetos de la casa, haga que su hijo adivine el olor.
60. Iniciar un club de lectura familiar.
61. Tome un viaje virtual (<https://adventuresinfamilyhood.com/20-virtual-field-trips-to-take-with-your-kids.html>)
62. Haga una competencia de miradas..
63. Juegue Simón Dice.
64. Juegue Hangman.
65. Juegue Camping adentro.
66. Mira las fotos viejas y comparte recuerdos.
67. Juega a las charadas.
68. Haz un libro de celebraciones.
69. Investigue su árbol genealógico.

70. Enséñele a su hijo cómo hacer una entrevista siendo usted el entrevistador. Usted y su hijo pueden empezar a entrevistarse cara a cara haciéndose preguntas y tomando notas.
71. ¡Los niños también pueden hacer sus propios juegos! Juegos de mesa, juegos de cartas, ¡lo que sea!
72. *Escriban una historia juntos. ¡Una persona elige un personaje y la otra elige un escenario y luego se divierten juntos!*
73. *El cuadro plegable es la historia uno, ¡y nómbrelo! Una persona dibuja un pequeño dibujo en la parte superior de un papel, y la siguiente persona escribe una frase que describe ese dibujo y se dobla sobre la parte superior del papel al estilo perro caliente para cubrir el dibujo. Así que la tercera persona sólo ve una frase y tiene que hacer un dibujo. Se dobla sobre la frase.*
74. *Diseña una nueva nave espacial, dibuja planos, y luego crea con Legos o artículos domésticos.*
75. *Pasa algún tiempo fingiendo que estás en diferentes planetas con diferente gravedad... Pero eso no se limita al espacio - estas ideas funcionarían para los animales, la geografía, los sistemas corporales, los eventos históricos/períodos de tiempo, etc.*
76. *[PuppetMaster](#): una aplicación en la que puedes animar cualquier cosa, desde un dibujo hasta un animal de peluche.*
77. *Juegue con agua.*
78. *Minutos para Ganar para niños/as <https://www.hellowonderful.co/post/minute-to-win-it-games-for-kids/>*

## SILENCIO/TIEMPO PERSONAL



[Sample Quarantine Journal Entry Reflections](#)

79. Apague todas las pantallas durante al menos una hora al día, es decir, la televisión, el teléfono móvil, el i-pad, etc.
80. Haga que su hijo escriba (o haga un dibujo si es muy joven) diariamente en un diario.
81. Para el Tiempo Artístico fomentar el tiempo de coloración, es una actividad calmante.
82. Escriba una historia corta e ilústrela
83. Mucha lectura, jugando con el perro.
84. Construir un fuerte con mantas y almohadas
85. Limite las discusiones negativas sobre COVID-19 que su hijo pueda oír (entre adultos, en la TV).
86. Dibuja autorretratos en caras en blanco.



## ACTOS DE BONDAD



[Superpowered: Transform Anxiety into Resilience Public Group](#)

87. *A primera hora de la mañana comparte con su hijo lo que le agradece.*
88. *Ayude a su hijo a centrarse en los aspectos positivos de la estancia; tiempo en familia, salud.*
89. *Sonría a su hijo al menos una vez por hora.*
90. *Dígale a su hijo "Te amo" todos los días, varias veces al día.*
91. *Vuelva a asegurarle a su hijo que uno está sano y bien.*
92. *Reconozca los sentimientos de su hijo durante este tiempo difícil.*
93. *Practique escuchar activamente a su hijo... mirando directamente a los ojos; reconociendo positivamente.*
94. *Si es posible, compre una planta pequeña y deje que su hijo se responsabilice de ella.*
95. *Haga que su hijo llame a un miembro de la familia (mayor) para comprobar su salud.*
96. *Notas por texto de amor y apoyo a la familia y amigos.*
97. *Haga que cada miembro de la familia exprese pensamientos de agradecimiento.*
98. *Graba un breve video en tu teléfono y envíaselo a un familiar que viva solo.*
99. *Haga que su hijo cree una pancarta positiva para que los individuos lo vean mientras pasan.*
100. *En familia se puede escribir, cantar y grabar una canción para enviarla sólo a los seres queridos debido al COVID-19.*