

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

PARA PASAR ESTA ÉPOCA PARTICULAR Y DIFÍCIL, NOS GUSTARÍA
COMPARTIR ALGUNOS CONSEJOS SOBRE CÓMO MANTENER EL
BIENESTAR DE SU FAMILIA LO MEJOR POSIBLE.



EVITE LAS REUNIONES

Es importante quedarse en casa tanto como sea posible. **No se reúna con familiares o amigos** durante el período de la pandemia. Acompañe a los adolescentes a tomar la decisión correcta: "Compartir la información, no el virus!".



COMPRA EN SHERBROOKE CERCA DE SU CASA

Evite todos los viajes a otras ciudades
(por ejemplo, para comprar comida).



DESIGNE A UN ADULTO PARA QUE HAGA LAS COMPRAS AFUERA

Mantenga a los niños en casa. El adulto que va de compras debe lavarse las manos antes y después de salir. No se toque la cara durante la salida y mantenga una distancia de 2 metros con los demás.



PRIORIDAD # 1: BIENESTAR FAMILIAR

Ustedes pasan mucho tiempo juntos. Esto causa inevitablemente momentos de tensión. **Los invitamos a preservar las relaciones.** Planifiquen momentos de juego, de compartir juntos y de complicidad. Refuercen lo que les gusta. Valore el buen comportamiento de sus hijos.



MANTENER UNA RUTINA

Esto permite preservar la estabilidad psicológica de todos los miembros de la familia (por ejemplo, arreglarse por la mañana, mantener las mismas horas de comida, levantarse y acostarse más o menos a la hora acostumbrada cada día de la semana).



MANTENER UNA BUENA RUTINA DEL SUEÑO (NÚMERO ADECUADO DE HORAS)

Preserva la salud física y psicológica, reduce el estrés.



MANTENER BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Véase la Guía de Alimentos de Canadá

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/en-bref/langues/espagnol-spanish.html>



LA ACTIVIDAD FÍSICA (SI SE REALIZA EN EL EXTERIOR, MANTENER UNA DISTANCIA SOCIAL DE 2 METROS)

Mejora el estado de ánimo y la salud.
Nota: Los parques infantiles están cerrados.



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Se recomienda limitar el ver y escuchar los medios de comunicación sobre el COVID-19 (televisión, redes sociales) a 2 horas por día. Elija fuentes de información fiables.



LECTURA

Deje que los niños le lean a los adultos un libro en voz alta. Cuénteles historias a sus hijos ya sean inventadas o leídas.



ACEPTE SUS SENTIMIENTOS

Es normal experimentar una multitud de emociones y sentimientos incómodos (miedo, ansiedad, estrés, impotencia, irritabilidad, tristeza, ira, desesperación). Hable de ellos con alguien en quien confíe (amigos, consejeros). Dese tiempo y un espacio seguro (su habitación) para expresar sus sentimientos. Es posible nombrar su emoción/sentimiento a los niños. Entenderán que no es culpa suya y que usted está pasando por un momento difícil. Esto les ayudará a desarrollar empatía.



HABLE CON LOS NIÑOS

Tómese un tiempo para hablar abiertamente sobre la situación de la pandemia con los niños. Compréndalos por lo que están pasando (les hace falta la escuela, sus amigos). Compruebe como ellos comprenden la situación. Infórmeles con palabras simples que ellos entiendan y eso los va a tranquilizar. Protéjalos de una exposición prolongada a los medios de comunicación.



PERMÍTALES VER LA TELEVISIÓN

Para algunas familias, esta es una actividad que se ve aumentada por falta de alternativas. escoja un contenido no violento y educativo, puede variar los idiomas (su idioma de origen, francés e inglés). Ver una película en familia y luego discutirla se convierte en una actividad educativa y emocional.



ESCOLARIZAR A LOS NIÑOS EN CASA

Siga las recomendaciones de los profesores de sus hijos. En Internet, es posible que los niños realicen actividades educativas según su edad. El objetivo es proporcionar actividades agradables y constructivas para los jóvenes. Aquí están los sitios oficiales:

CSRS : www.csrq.ca/fr/resteractif

MEES : <https://www.ecoleouverte.ca/fr/>



LIMPIAR LA CASA EN FAMILIA

Cada uno con un paño húmedo: limpiar las manchas en las paredes y en las ventanas / ordenar la ropa y separar la que es demasiado pequeña / ordenar los armarios, etc.). Aprovechen que llegó la primavera.



COCINAR CON LOS HIJOS

A partir de los 3 años. Involúcrelos en la elaboración de una receta dándoles tareas simples y seguras. Aprenderán mucho de usted.



ESCUCHAR MÚSICA, BAILAR

¡Es bueno para la moral!



MANTENGA EL CONTACTO CON SUS AMIGOS VIRTUALMENTE

Mantener vínculos significativos con la gente que los rodea y con sus amigos y familiares de su país, les ayuda a sentirse menos solos y refuerza la solidaridad.



RECORDATORIO DE SALUD (PARA LAS PERSONAS QUE NO HABLAN NI INGLÉS, NI FRANCÉS)

Si se siente enfermo, cuídese en casa y mantenga la mayor distancia posible de sus seres queridos.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar (**incapacidad para decir una palabra y recuperar el aliento**) LLAME al 911, diga "intérprete" y su idioma.



PARA OTROS PROBLEMAS DE SALUD NO URGENTES

Puede consultar al farmacéuta.

PIDA AYUDA

Necesita hablar de lo que está pasando, de orientación para los recursos de ayudas alimentarias, de verificar o comprender mejor una información que le dieron?

No dude en llamarnos o escribirnos.
El SANC está para ayudarles.

819-566-5373

sanc@sanc-sherbrooke.ca

Puede dejar su mensaje en su idioma con
su nombre y número de teléfono.



TODO VA A IR BIEN