

THE GREAT BODY SHOP

¡Ven y aprende sobre tu cuerpo!

Conexión con la familia

Queridos niños y niñas:

¡Cómo ha cambiado la vida en los últimos meses! Para empezar, casi todos/as están teniendo escuela en casa. Muchos de sus padres han dejado de trabajar o están trabajando desde la casa. Algunos de sus padres son trabajadores esenciales y tienen que trabajar más horas bajo condiciones estresantes. Ustedes probablemente no salen mucho de casa (excepto para ir a caminar y jugar afuera), y cuando lo hacen probablemente usan tapabocas o guantes. A estos cambios les llamamos «la nueva normalidad», pero para la mayoría de nosotros/as todavía es muy raro, y esta rareza puede provocar muchos sentimientos diferentes.

Es normal sentir un poquito de tristeza, ansiedad o miedo, pero es importante que compartan estos sentimientos con su familia. Muchos de mis pequeños amigos y amigas aquí en EL TALLER DEL GRAN CUERPO tuvieron dificultad para ajustarse, pero con la ayuda de sus familias encontraron maneras de sentirse mejor. Aquí hay unos consejos basados en sus experiencias:

1) Establezcan una rutina

Para Betsy, la parte más difícil de «la nueva normalidad» era no saber qué esperar cuando se levantaba cada mañana. Antes del Coronavirus Betsy iba a la escuela todos los días, tenía clases de arte y natación algunas tardes de la semana y pasaba el resto de las tardes y los fines de semana con su familia, amigos y amigas. Ahora todo es diferente. El papá de Betsy es maestro y sabe que a algunos chicos y chicas les va mejor cuando tienen una rutina. Le ha hecho un horario a Betsy para que se sienta más cómoda. Ahora Betsy se levanta a las 7:30 a.m. de lunes a viernes. Se viste, se lava los dientes, desayuna y «se va a la escuela» en la mesa del comedor. Se toma un descanso para comer un tentempié y estirar las piernas y luego acaba su trabajo escolar antes del almuerzo. Entre el almuerzo y la cena Betsy puede escoger, y le gusta hacer cosas como ejercitar o crear arte. Después de la cena puede leer, ver la tele o jugar juegos de mesa con su familia. ¡A veces hace las tres cosas! Esta rutina le ayuda a Betsy a sentirse más segura.



2) Muevan su cuerpo y hablen con sus amigos y amigas

Simón es muy diferente de Betsy. ¡De hecho, su parte favorita de «la nueva normalidad» es que no hay despertadores ni horarios! A pesar de esto, Simón se sentía muy frustrado y a veces triste unas semanas después de la orden de quedarse en casa. Al principio Simón no quería hablar de ello con su papá, pero finalmente admitió cuánto extrañaba los deportes. Simón extrañaba mover su cuerpo, reírse con sus compañeros y compañeras de equipo y trabajar por una meta en común. Para ayudarlo a Simón a sentirse mejor, su papá empezó una rutina de ejercicio. En los días bonitos practican batear, pichar y correr afuera. En los días feos se quedan adentro y hacen ejercicios como saltos de tijera y abdominales. El papá de Simón organizó una reunión virtual para Simón y sus amigos/as. Se pasan parte del tiempo planeando estrategias para la siguiente temporada y la otra parte nada más echando relajo. Simón todavía no se siente completamente normal y eso está bien, pero ya se siente mucho, mucho mejor.



THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

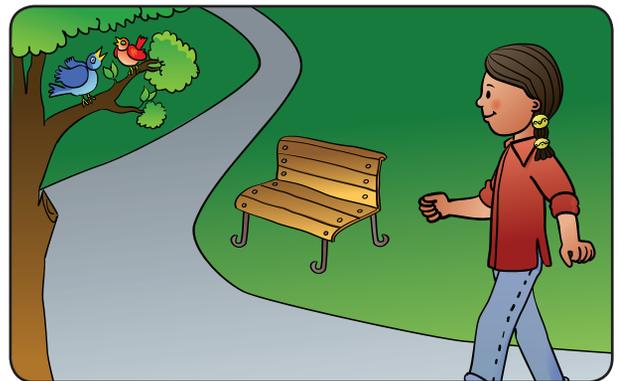
3) Intenta hacer yoga o practica la respiración de pancita

¡A Willie ahora le gusta el yoga! Cuando empezó la orden de quedarse en casa Willie parecía estar muy bien, pero de vez en cuando su corazón se ponía a latir muy rápido y le daba una sensación rara en el estómago. La mamá de Willie le explicó que posiblemente estaba sintiendo algo de ansiedad. Se llevó algo de tiempo, pero finalmente convenció a Willie de hacer yoga con ella. Las clases son en línea. Al principio Willie se sentía torpe y avergonzado, pero ahora le gusta sacar su tapete de yoga y practicar con su mamá. La instructora de yoga también le enseñó a Willie a practicar la respiración de pancita. Ahora, cuando tienen esa sensación rara de nervios busca un lugar tranquilo y se pone las manos en el estómago. Willie inhala por la nariz durante 4 segundos mientras se imagina que el aire llena su cuerpo desde el fondo de su estómago hasta la parte superior de su pecho. Luego exhala el aire por la boca durante 4 segundos mientras siente el aire escaparse de su cuerpo. La respiración de pancita siempre le ayuda a Willie a sentir calma.



4) Sal a la naturaleza y/o date espacio

De todos/as los/as demás, probablemente a Mary le ha resultado más fácil ajustarse a la vida en casa. Mary vive con muchos familiares, incluyendo sus papás, tíos, tías, primos y primas. Por esto, nunca está sola. A Mary siempre le ha gustado tener una familia grande, pero se empezó a sentir abrumada después de la orden de quedarse en casa. De repente la casa se empezó a sentir muy chica y un poquito demasiado ruidosa. El primo mayor de Mary le ayudó a encontrar una solución. Ahora Mary pasea todos los días por la reserva natural que está cerca de su casa. No está exactamente sola (sus papás dicen que se tiene que quedar donde su primo la pueda ver), pero le gusta el silencio y tener su propio espacio. La naturaleza ha ayudado a Mary a sentirse mejor.



Como acaban de leer, Betsy, Simón, Willie y Mary son cuatro chicos y chicas muy diferentes, y «la nueva normalidad» les ha afectado de maneras muy diferentes. Betsy se sentía fuera de control, Simón estaba muy triste, Willie tenía ansiedad y Mary se sentía abrumada. Como cada uno/a tenía sentimientos únicos, cada chico/a necesitaba una forma única de lidiar con sus sentimientos. Estas formas se llaman **mecanismos de adaptación**. Quizá ustedes ya han encontrado algunos mecanismos de adaptación. O quizá necesitan ayuda para obtener ideas de cómo sentirse mejor por quedarse en casa. De cualquier manera, pueden hablar con su familia, su maestro/a u otro/a adulto/a de confianza. Yo también estoy aquí para ayudar. Por favor escriban con sus sentimientos, pensamientos e ideas. ¡Espero con interés escuchar de ustedes!

Estimadas familias/tutores/as: El EL TALLER DEL GRAN CUERPO hemos estado hablando de muchos de los cambios que han pasado en los últimos meses como resultado del COVID-19. También hemos estado aprendiendo acerca de diferentes mecanismos de adaptación. Les instamos a discutir el artículo y ayudarle a su hijo/a a hacer una lista de estrategias/mecanismos de adaptación que pueda usar en casa para disipar ansiedad, tristeza y enojo entre otros sentimientos. Pongan la lista en el refrigerador o en otro lugar fácilmente visible.

Quando me siento _____, puedo:

Dr. Smartstuff

Si tienes una pregunta para el Dr. Smartstuff o para la Dra. Thea, pídele a tu maestro/a que envíe una carta al P.O. Box 7294, Wilton, CT 06897 o un correo electrónico a DrSmartstuff@TheGreatBodyShop.net. Asegúrate de incluir tu primer nombre, grado, escuela y dirección de tu escuela.