

## Recursos de Bienestar del Condado de Dakota

**Estamos viviendo una situación mundial, pero de tiempo limitado, de la cual aprenderemos muchas cosas grandiosas. ¡Estamos juntos en esto, lo que nos unirá mucho!**

### Datos y consejos para ayudar a niños, adultos, amigos y familiares

- ❖ Tanto los adultos como los jóvenes son muy resilientes. Nuestros cerebros están hechos para adaptarse y así lo hacen.
- ❖ Dígalos a los jóvenes que los adultos se ocuparán de las cosas y exprese optimismo sobre el futuro. Juntos, podemos resolver problemas difíciles.
- ❖ Comunique claramente qué cosas no cambiarán en su mundo.
- ❖ Cuando el cerebro está angustiado, constantemente busca amenazas. Elimine la incertidumbre que provoca ansiedad y miedo.
- ❖ Como adultos comprensivos, nuestro papel es demostrarles a los jóvenes que están seguros y cuidados. La intención con la que se comprometa a apoyar a los jóvenes durante este tiempo puede ser uno de los legados más importantes que deje. Los recuerdos que ayuda a dejar en las mentes de los jóvenes pueden permanecer con ellos durante toda su vida.
- ❖ Sea un ejemplo de resolución de problemas, flexibilidad, compasión, amabilidad y capacidad de crecimiento personal.
- ❖ Cree objetos de arte a modo de agradecimiento y entréguelos a los héroes locales de COVID.
- ❖ En tiempos de angustia tenemos una gran necesidad de ser escuchados. Asegúrese de escuchar las inquietudes de los jóvenes, reflexione sobre lo que le dijeron y comunique qué acciones tomará para tratar de abordar los problemas que se plantean.
- ❖ Nuestros cerebros quieren actuar; aliente a los jóvenes a realizar actos de bondad aleatorios. La investigación es clara en que cuando mostramos amabilidad, nuestros cerebros también se sienten mejor.
- ❖ Al cerebro le gusta la estructura; prepare con los jóvenes cronogramas mensuales, semanales y diarios. Coordine fechas de juegos virtuales, noches de juegos, visite museos y disfrute de las artes.
- ❖ Recalque que está bien pedir ayuda, y que está bien no estar bien. Estas nuevas habilidades de resiliencia adquiridas pueden ofrecer un consuelo al que los jóvenes pueden recurrir durante toda su vida.

### Consejos para padres para aumentar la resistencia al estrés - MidWest Center for Personal & Family Development

- ❖ Valide los sentimientos, exprese que valora cómo manejan los desafíos.
- ❖ Empodere a sus hijos para desarrollar sus propias habilidades para resolver problemas.
- ❖ Hable sobre sus propias emociones y demuestre sus habilidades para resolver problemas.
- ❖ Utilice recursos virtuales, visite [www.co.dakota.mn.us](http://www.co.dakota.mn.us): haga clic en el cartel "COVID" que aparece en la parte superior.
- ❖ Priorice las rutinas de dormir regulares, recolecte y cargue los dispositivos electrónicos de todos cada noche.
- ❖ Desafíe su perfeccionismo: relájese y felicítese por intentarlo.

- ❖ No tenga miedo de comunicarse con el maestro o consejero de su hijo, ellos están para ayudarlo.
- ❖ Recuerde, las personas más exitosas en la vida son aquellas que piden ayuda.
- ❖ Finalmente, tenga la tranquilidad de saber que los niños rodeados de amor y apoyo tienen una fortaleza y resistencia notables.

### **Recursos para padres**

- ❖ [Child Mind Institute \(en inglés\)](#)
- ❖ [Recursos comunitarios sobre el COVID-19 para niños y familias \(en inglés\)](#)
- ❖ [Vida sana, atención plena y alivio del estrés durante el COVID-19 \(en inglés\)](#)
- ❖ [Pautas para el uso de dispositivos digitales: Promover el uso saludable de la tecnología en los niños \(en inglés\)](#)
- ❖ [Guía para el bienestar durante el coronavirus \(en inglés\)](#)
- ❖ [Ayudar a los niños a hacer frente a los cambios causados por el COVID-19 \(en inglés\)](#)
- ❖ [Mantenga la calma y proporcióneles estructura a los niños \(en inglés\)](#)
- ❖ Aplicaciones de bienestar: Calm, Headspace, Mindshift, Pacifica, Stop Breath y Think
- ❖ [Clases de primeros auxilios de salud mental para jóvenes o adultos](#)

### **Recursos para estudiantes**

- ❖ [1000 Petals \(en inglés\)](#)
- ❖ [Change to Chill: Mantén la calma durante la incertidumbre \(en inglés\)](#)
- ❖ [Aplicación House Party](#)
- ❖ [Kids for Peace \(en inglés\)](#)
- ❖ [Kindness is All Around Us \(en inglés\)](#)
- ❖ [Actos aleatorios de amabilidad \(en inglés\)](#)
- ❖ [UNICEF Kid Power \(en inglés\)](#)
- ❖ [¿Quieres saber cómo ayudar a un amigo? \(en inglés\)](#)