Prevención durante Covid-19: Guía para padres y cuidadores de NJ

Prevent Child Abuse New Jersey™

Tabla de contenidos

Para asistencia inmediata - 2
Sobre nosotros - 3
Factores protectores - 4
Aprendizaje social y emocional - 5
Manejando comportamientos - 6
Actividades en el interior - 7
Apoyo para padres - 8
¿Horario o Rutina? - 9
Página de actividad - 10
Recursos adicionales - 11

Para asistencia inmediata

Línea directa de violencia doméstica de NJ - - - - - - - - - - 1-800-572-7233

Línea directa de abuso infantil - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 1-877-652-2873

Sistema de cuidado infantil - 1-877-652-7624

Servicios de salud mental - 1-866-202-4357

Línea de texto de crisis - Envía NJ al 741741

2nd Floor en Español (linea de apoyo) - - - - - - - - - - - - - - 1-888-222-2228

Para asistencia inmediata de emergencia - - - - - - - - - - - - - - - 911

Sobre nosotros

Prevent Child Abuse New Jersey™

Prevent Child Abuse-New Jersey (PCA-NJ) promueve una gran infancia, una crianza positiva y un desarrollo infantil saludable. Fundados en 1979, nuestros programas basados en evidencia en NJ están diseñados para prevenir el abuso y la negligencia infantil en todas las formas para todos los niños de Nueva Jersey. Anualmente, los programas y servicios de PCA-NJ llegan a más de 50,000 niños y familias en todo el estado. PCA-NJ es el Capítulo de Prevención de Abuso Infantil de Nueva Jersey en Estados Unidos, una red de capítulos en los 50 estados. Únase a nosotros y a nuestra subsidiaria sin fines de lucro, el Child Wellness Institute de Nueva Jersey (ChildWIN), en nuestros esfuerzos por construir un futuro más brillante para todos los niños.

PCA-NJ y ChildWIN se complacen en proporcionar los siguientes recursos, información y consejos de COVID-19 para padres y cuidadores. Se ha recopilado información de muchos socios valiosos para crear una guía que pueda ayudar durante estos momentos estresante.

Para obtener más información sobre los programas de PCA-NJ, visite: www.preventchildabusenj.org

Para obtener más información sobre ChildWIN, visite: www.childwellnessinstituteofnj.org

Factores protectores

¿CUÁLES SON LOS CINCO FACTORES PROTECTORES?

Los cinco factores de protección son la base del enfoque de fortalecimiento de las familias. La evidencia extensa apoya la noción de sentido común de que cuando estos factores protectores están presentes y son sólidos en una familia, la probabilidad de abuso y negligencia disminuye. Estudios también muestran que estos son los factores que crean ambientes saludables para el desarrollo óptimo de todos los niños.

1. CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN DE LOS PADRES

Nadie puede eliminar el estrés de la crianza de los hijos, pero el desarrollo de la capacidad de recuperación de los padres puede afectar la forma en que un padre trata el estrés. La capacidad de recuperación de los padres es la capacidad de hacer frente de manera constructiva y recuperarse de todo tipo de desafíos. Se trata de resolver problemas de manera creativa, construir relaciones de confianza, mantener una actitud positiva y buscar ayuda cuando sea necesario.

Ejemplo: Tómese un descanso del trabajo y las responsabilidades de cuidado: incluso los períodos cortos de tiempo dedicados al cuidado personal (por ejemplo, descanso, ejercicio, atención plena, lectura, oración) pueden beneficiar a toda la familia.

2. CONOCIMIENTO DE CRIANZA Y DESARROLLO INFANTIL

Tener información precisa sobre la crianza de los niños pequeños y las expectativas apropiadas para su comportamiento ayuda a los padres a comprender y cuidar mejor a los niños. Es importante que la información esté disponible cuando los padres la necesiten, es decir, cuando sea relevante para su vida y la de sus hijos. Padres que vienen de familias que utilizaron técnicas de disciplina severas o padres de niños con problemas de desarrollo o comportamiento o necesidades especiales requieren un apoyo adicional para desarrollar este Factor de Protección.

Ejemplo: Las agencias comunitarias deberían proporcionar recursos a las familias sobre formas significativas y apropiadas para su edad para pasar tiempo con los niños y hablar con ellos durante la pandemia.

3. COMPETENCIA SOCIAL Y EMOCIONAL DE NIÑOS

La capacidad de un niño para interactuar positivamente con los demás, para autorregularse y para comunicar sus emociones de manera efectiva tiene un gran impacto en la relación padre-hijo. Los niños con comportamientos desafiantes son más propensos a ser abusados, por lo que la identificación temprana y el trabajo con ellos les ayuda a mantener su desarrollo en buen camino y los mantiene a salvo. Además, los niños que han experimentado o presenciado violencia necesitan un entorno seguro que les ofrezca oportunidades para desarrollarse normalmente.

Ejemplo: enfatiza lo positivo. Las historias de esperanza y resiliencia (por ejemplo, personas que se ayudan entre sí o con animales) proporcionan un importante contrapeso a la negatividad y al miedo a la pandemia. Si no hay libros disponibles en el hogar, intente acceder a libros en la computadora gratuitos para niños y adolescentes.

4. CONEXIONES SOCIALES

Los amigos, familiares, vecinos y otros miembros de una comunidad brindan apoyo emocional y asistencia a los padres. Las conexiones sociales ayudan a los padres a construir redes de apoyo que tienen múltiples propósitos: pueden ayudar a los padres a desarrollar y reforzar las normas de la comunidad en torno a la crianza de los hijos, proporcionar asistencia en momentos de necesidad y servir como un recurso para la información de los padres y la resolución de problemas. Debido a que el aislamiento es un factor de riesgo común para el abuso y la negligencia, los padres que están aislados necesitan apoyo para construir amistades positivas.

Ejemplo: Pase tiempo virtual regularmente con familiares y amigos (En la computadora o por correo, dependiendo de los recursos de cada familia).

5. APOYO EN TIEMPOS DE NECESIDAD

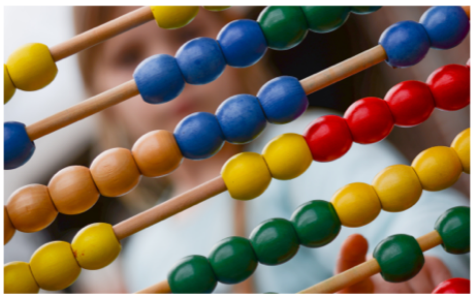
Los padres necesitan acceso a los tipos de apoyo y servicios que pueden minimizar el estrés de situaciones difíciles, como una crisis familiar, una condición como el abuso de sustancias o el estrés asociado con la falta de recursos. La construcción de este factor de protección consiste en ayudar a garantizar que se satisfagan las necesidades básicas de una familia, como alimentos, ropa y vivienda, y conectar a padres a los servicios, especialmente a aquellos que tienen un estigma asociado con ellos, como los refugios de violencia doméstica o asesoramiento sobre abuso de sustancias, en tiempos de crisis.

Ejemplo: Identifique servicios locales útiles a través de la escuela, el cuidado temprano o el programa educativo de un niño; o a través de sitios web y líneas directas de agencias locales, centros de recursos familiares o especialistas en recursos comunitarios (por ejemplo, 211).

Information provided by: Strengthening Families, a project of the Center for the Study of Social Policy: www.strengtheningfamilies.net
US Department of Health and Human Services Administration for Children and Families/Strengthening Families and Communities Resource Guide: www.acf.hhs.gov/programs
Childtrends: Ways to Promote Children's Resilience to the COVID-19 Pandemic

Aprendizaje social y emocional

Aquí hay algunos consejos que podrían ayudar a asegurar el éxito del Aprendizaje Social y Emocional.



DESCANSO CEREBRAL
Antes de cada nueva lección / materia, practique algunas respiraciones profundas, relajantés estiramientos o posturas de yoga para reducir el estrés y recargar el cerebro. ¡A veces los niños necesitan un descanso cerebral para ayudarlos a concentrarse! Puede utilizar un sitio como www.gonoodle.com para realizar actividades y pausas cerebrales gratuitas.

ESCUCHA
Sea un buen oyente para su hijo. A menudo esperamos que nuestros hijos sean "buenos oyentes", sin embargo, en este mundo acelerado, luchamos por escuchar a nuestros hijos por completo. Intente escuchar a su hijo intencionalmente, mirándolo a los ojos, haciéndole preguntas y haciéndole saber que está presente y que lo escuchará. Evite estar en su teléfono / computadora mientras hace esto.

CONSTRUIR AUTO ESTIMA
¡Atrapa lo positivo! Cuando vea su hijo haciendo algo que quiere ver MÁS, ofrézcale aliento y comente sobre esa acción. (p.ej. Organizaste tu área de trabajo para la tarea muy bien. ¡Cuando haces eso, te ayuda a sentirte preparado para aprender!)

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO
El poder de TODAVÍA: cuando los niños se sienten abrumados, pueden decir que no pueden hacer algo y darse por vencidos. Una forma en que podemos fomentar una mentalidad de crecimiento es decir: "No sabes esta parte de las matemáticas TODAVIA, pero con práctica lo harás". Recuerde siempre que los errores nos ayudan a aprender y los desafíos nos ayudan a crecer.

RUTINA CONSISTENTE
Apoye el aprendizaje de su hijo en casa teniendo una rutina constante. ¡Haga que su hijo participe en el desarrollo de su "día escolar" en casa al hacerle saber el orden en que generalmente tienen ciertas materias! Escribir el horario en papel y presentarlo puede ayudar a los niños más pequeños a cumplir con las expectativas del día. Si los niños mayores tienen que entregar los artículos en ciertos días, ayúdelos a planificar cuándo completar esas tareas construyendo un calendario o discutiendo con ellos su plan para completar el trabajo.

CONSTRUIR EMPATÍA
La empatía es la capacidad de identificar y respetar los sentimientos de los demás. A todas las edades, podemos hablar con nuestros hijos sobre los sentimientos o el punto de vista de otra persona. Incluso si está viendo un programa de televisión o un evento deportivo, puede preguntarle a su hijo cómo se siente cada persona durante ciertos momentos. ¡Hacer que los niños exploren diferentes "puntos de vista" es valioso durante toda la vida!

El Dr. Joseph E. Colford, psicólogo y miembro de la junta de ChildWIN, escribió recientemente un artículo para ChildWIN sobre el aprendizaje socio-emocional. En su artículo, el Dr. Colford alentó a los padres a incorporar algunos de los siguientes componentes de aprendizaje socio-emocional mientras enseñaban en casa.

- Autocontrol / Autogestión
- Construyendo una relación
- Comportamiento responsable
- Habilidades de comunicación interpersonal

Para leer el artículo completo escrito por el Dr. Joseph E. Colford, no dude en visitar:
https://childwellnessinstituteofnj.org/keeping-up-social-emotional-learning-sel-at-home/

Manejando comportamientos

El comportamiento de un niño puede mejorarse a través de respuestas tranquilizadoras de los adultos en sus vidas. Aquí hay algunas formas en que los cuidadores pueden responder a ciertos comportamientos.

	Comportamiento de niños	Respuesta del cuidador
3-5 años de edad	• Miedo a estar solo, mal sueño. • Dificultades en hablar • Pérdida del control de la vejiga / intestino, estreñimiento, orinarse en la cama. • Cambio en el apetito. • Incremento de berrinches o conductas aferradas	• Tener paciencia y tolerancia. • Proporcionar tranquilidad (verbal y física) • Fomentar la expresión a través del juego o la narración • Permitir cambios a corto plazo en los arreglos para dormir. • Planifique actividades relajantes antes de acostarse • Mantener rutinas familiares regulares
6-12 años de edad	• Irritabilidad, lloriqueo, comportamiento agresivo. • Aferrarse, pesadillas • Alteraciones del sueño / apetito. • Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolor de estómago) • Retirada de pares, pérdida de interés • Competencia por la atención de los padres. • Olvidar las tareas y la nueva información aprendida en la escuela.	• Tener paciencia y tolerancia. • Jugar sesiones en casa • Mantenerse en contacto con amigos. • Ejercicio regular y estiramiento. • Participar en actividades educativas (libros de trabajo, juegos educativos) • Participar en tareas domésticas estructuradas. • Establezca límites suaves pero firmes • Discutir el brote actual; fomentar preguntas e incluir lo que se está haciendo en la familia / comunidad • Fomentar la expresión a través del juego y la conversación. • Ayudar a generar ideas para promover la salud y mantener las rutinas familiares.
Adolescente	• Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones, etc.) • Alteraciones del sueño / apetito. • Agitación o disminución de la energía; apatía • Ignorar los comportamientos de promoción de la salud. • Aislamiento de compañeros y seres queridos. • Preocupaciones sobre estigmas e injusticias. • Evitar o cortar la escuela / evitar el trabajo escolar	• Tener paciencia y tolerancia. • Fomentar la continuación de las rutinas. • Fomentar la discusión sobre el conflicto con sus compañeros, familia (pero no forzar) • Manténgase en contacto con familiares y amigos a través del teléfono, internet o videojuegos. • Participar en rutinas familiares, incluidas las tareas domésticas.

Source: The National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org

Actividades en el interior

Hay muchas maneras de divertirse durante una cuarentena. Aquí hay algunos ejemplos de actividades que ayudarán a los niños a aprender a través del juego.

Miércoles de bienestar

Atención plena y Yoga
Sus hijos de 3 a 11 años aprenderán sobre el cerebro, la respiración y las formas de mantener la calma.

Para videos gratis visite:
www.tiny.cc/ChildWINYoutube

Mide mi movimiento

Elija un movimiento y vea cuánto tiempo puede realizarlo su hijo mientras otro usa un temporizador para medir. ¿Cuánto tiempo pueden equilibrarse en un pie? ¿Cuánto tiempo llevará subir una colina? ¿Cuánto tiempo pueden mantener un globo?

Habilidades matemáticas utilizadas: tiempo

Construyendo equilibrio

Elija objetos desiguales o inestables como tarjetas, vasos de papel o rocas y desafíe a sus hijos a construir lo más alto que puedan o en varias formas.

Habilidades de ciencias utilizadas: resolución de problemas

Arroja para ganar

Haga que su hijo arroje dos dados y sume los números que se ruedan. Escriba el total en una hoja de papel. Vuelva a girar y siga sumando los números hasta llegar a 100 (o un número menor para los niños más pequeños).

Habilidades matemáticas utilizadas: suma

Búsqueda del tesoro

Esconde un objeto en algún lugar dentro o fuera y escribe pistas para que tus pequeños piratas encuentren el botín. Tal vez necesiten arrastrarse por el sofá, deslizarse como un caracol debajo de una cama, alcanzar detrás de un taburete o, si están afuera, correr hacia el pino, saltar del tocón de un árbol, cavar en un agujero, etc. pista puede tener palabras para niños mayores e imágenes para los más pequeños.

Habilidades de alfabetización utilizadas: leer y seguir instrucciones

Apoyo para padres

Aunque Covid-19 nos ha afectado a todos, las personas con necesidades especiales se ven gravemente afectadas por los desafíos causados por estos tiempos sin precedentes. Aquí hay algunos recursos que pueden ofrecer información / apoyo durante esta pandemia.

Línea de ayuda familiar de NJ
Teléfono: 1-800-843-5437
Si se siente estresado, llame a la Línea de ayuda familiar y supere sus frustraciones antes de que ocurra una crisis. Hablarás con voluntarios sensibles y capacitados de Parents Anonymous que brindan una escucha empática sobre la crianza de los hijos y te remiten a recursos en tu comunidad.

Oficina de educación especial de NJ
Teléfono: (609) 376-9060
Página web: https://www.nj.gov/education/specialed/

Red Estatal de Defensoría de Padres (SPAN)
Teléfono: (973) 642-8100
Página web: www.spanadvocacy.org

ChildWIN
Teléfono: 732.246.8060
Página web: www.childwellnessinstituteofnj.org

NJ Parent Link
Página web: http://www.njparentlink.nj.gov/njparentlink/
El sitio web de NJ Parent Link destaca los servicios y recursos de NJ State. También se incluyen recursos federales y comunitarios.

RWJ Barnabas Health
Página web: www.rwjbh.org/patients-visitors/what-you-need-to-know-about-covid-19/covid-19-parent-resources/

Asociación para niños especiales y familias
Teléfono: 973-728-8744.
Página web: www.ascfamily.org

NJ Health
Trastornos perinatales
Teléfono: 1-800-328-3838
Página web: https://nj.gov/health/fhs/maternalchild/mentalhealth

Mom2Mom
Teléfono: 1-877-914-MOM2 (6662)
Página web: www.mom2mom.us.com

El Arca de los Estados Unidos
Teléfono: 202-534-3700
Llamada gratuita: 800-433-5255
Página web: www.thearc.org

Departamento de servicios humanos
División de Discapacidades del Desarrollo
Teléfono: 609.633.1482
Llamada gratuita: 800.832.9173
Página web: www.nj.gov/humanservices/ddd/home/

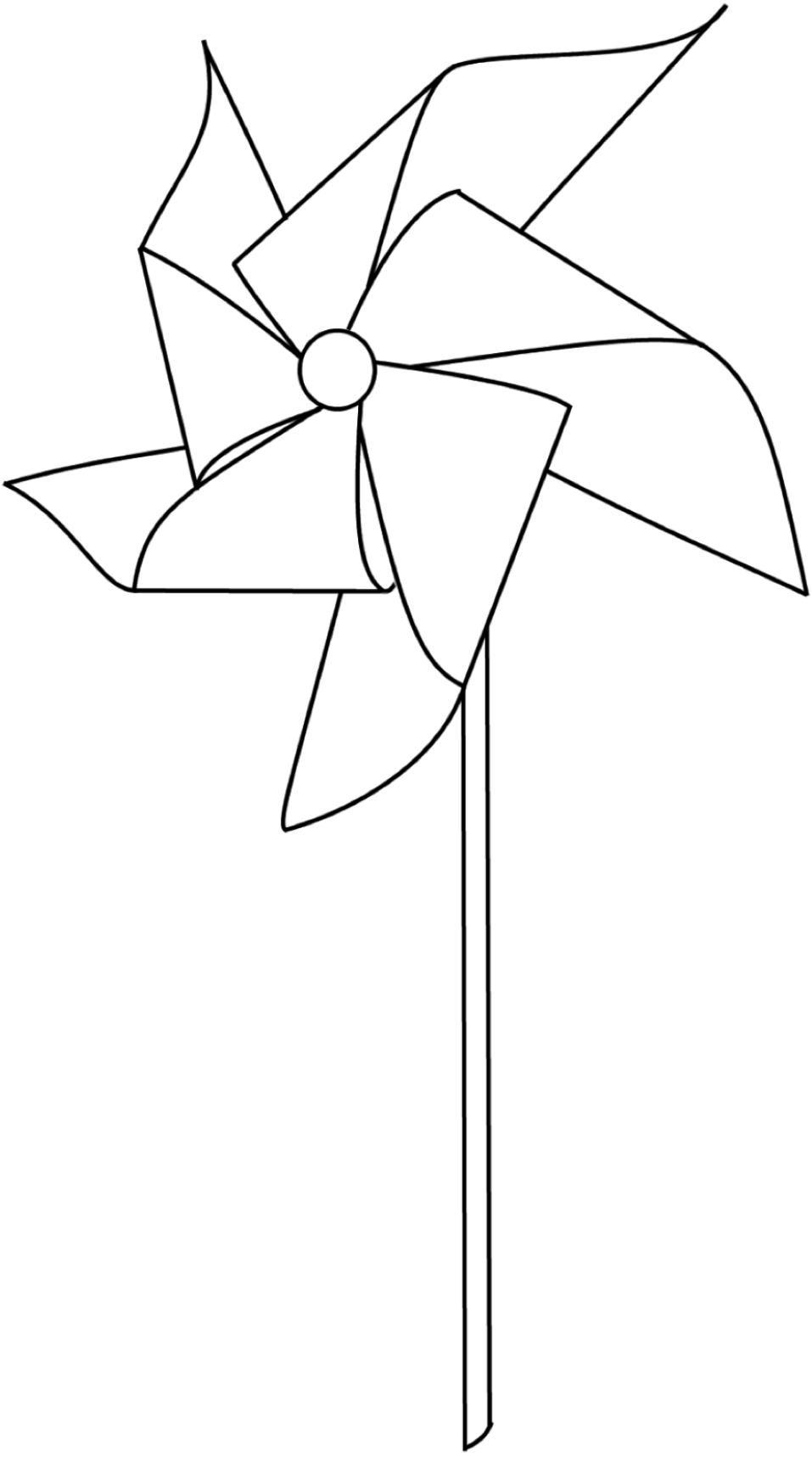
¿Horario o Rutina?

Durante estos tiempos sin precedentes, muchos niños están aprendiendo desde casa. Es importante crear una rutina diaria que mantenga a los niños en el camino hacia el éxito. La tabla a continuación le mostrará las diferencias entre un horario y una rutina. Los horarios pueden ser rígidos, mientras que las rutinas pueden desarrollar el autocontrol. Asegúrese de encontrar un equilibrio entre mantener la estructura y al mismo tiempo permitir espacio para la flexibilidad.

HORARIO	RUTINA
PUEDE SER RíGIDO	DESAROLLA AUTOCONTROL
INHIBE LA FLEXIBILIDAD Y LA INDIVIDUALIDAD	REDUCE LA LUCHA DE PODER
PUEDE CONDUCIR A LA LUCHA DE PODER	GUIA EL COMPORTAMIENTO POSITIVO
FALTA ELECCIÓN	AYUDA A LOS NIÑOS A LIDIAR CON LA TRANSICION

PÁGINA DE COLOREAR MOLINETE

Instrucciones: En cada sección de este molinete, escribe algo que te haga sentir seguro durante este tiempo en casa.



Recursos adicionales

Asistencia Temporal a Familias Necesitadas (TANF)
División de Desarrollo Familiar
Teléfono: 609-588-2000.
Página web: www.state.nj.us/humanservices/dfd/wfnjws.html

Línea directa de abuso / negligencia infantil
Teléfono: 877-NJ ABUSE (652-2873)
Las llamadas pueden hacerse en cualquier momento. Cualquier persona con una creencia razonable de que un niño está siendo abusado o descuidado debe presentar un informe a la línea directa.

N.J.221
Teléfono: 211 Teléfono alternativo: 1-800-HELP555 (435-7555)
Página web: www.nj211.org
N.J.221 proporciona información y asistencia a todos los residentes de NJ, estén o no en situaciones de crisis, en las áreas de salud, servicios humanos, recursos comunitarios y programas de asistencia del gobierno.

División de Servicios de Salud Mental (DMHS)
Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey
Teléfono: 1-800-382-6717
Página web: www.nj.gov/humanservices/dmhs

División de Servicios de Adicciones
Abuso de sustancias
Departamento de servicios humanos
Línea directa: 1-800-238-2333
Página web: www.state.nj.us/humanservices/dfd/drug-alcohol.html

Mujeres, infantes y niños (WIC)
Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores
Teléfono: 609-292-9560.
Llamada gratuita: 866-44 NJ WIC (446-5942)
Página web: www.nj.gov/health/fhs/wic/index.shtml

NJ Family Care
Teléfono: 1-800-701-0710
Página web: www.njfamilycare.org/index.html

Beneficios de desempleo
Desarrollo laboral y laboral de Nueva Jersey
Teléfono: 1-888-795-6672
Página web: https://myunemployment.nj.gov

Línea directa de violencia doméstica de Nueva Jersey
Teléfono: 1 (800) 572-SAFE (7233)
24 horas al día / 7 días a la semana
La línea directa de violencia doméstica de Nueva Jersey brinda acceso confidencial a información y servicios de violencia doméstica, incluyendo intervención en crisis, derivación y defensa. Bilingüe y accesible para personas sordas y con discapacidad auditiva.

Autism NJ
Teléfono: 609.588.8200
Página web: www.autismnnj.org