



Consejos para las familias para mejorar el ánimo durante la pandemia del COVID-19

Sentirse conectado a las personas y el mundo que nos rodea es parte fundamental de una buena salud mental. Tras meses de distanciamiento social a causa del COVID-19, las familias siguen sin pasar mucho tiempo con los demás, dado que la pandemia continúa. Si la cancelación de los planes de verano como festivales, encuentros familiares y demás reuniones han hecho que mantener el buen ánimo de su familia sea todo un desafío, no está solo en esto. Aquí presentamos algunas formas sencillas de ayudar a levantar el ánimo de todos durante la pandemia.

Tome un poquito de sol

La luz del sol puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Pruebe pasar entre 30 y 60 minutos al día al aire libre con sus hijos y otros miembros de su familia, siempre que sea posible. Las luces brillantes, en particular temprano por la mañana, también pueden ayudar.

Duerman bien

Intente que sus hijos respeten las rutinas de la hora de ir a la cama para que puedan dormir lo suficiente cada noche. Algunas formas de promover la relajación y una buena noche de sueño:

- **Una ducha o un baño antes de ir a la cama.
- **Un cuento, una canción o música relajante.
- **Un masaje en la espalda, en las manos o en los pies.
- **Una habitación fresca y oscura.
- **Usar la cama solo para dormir (no para usar el teléfono, mirar la televisión, trabajar ni hacer la tarea).

Hable al respecto

Converse regularmente con sus niños y adolescentes y sepa escuchar.

Ayude a su familia a comer con inteligencia

Incluya alimentos ricos en proteínas en el desayuno y en el almuerzo. Las proteínas ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre y le da al cerebro el combustible que necesita.

Apuesta a la gratitud

Concéntrese en lo positivo.

Administre el tiempo frente a la pantalla

Haga un plan de consumo mediático de la familia y limite la exposición de su familia a la televisión y a la publicidad por internet que sugieren que comprar cosas hace feliz a las personas. Esto ayudará a limitar los mensajes falsos o irreales sobre la felicidad. También lo ayudará a exponer menos a su familia a noticias perturbadoras. Trate en cambio de: leer, jugar a las cartas o juegos de mesa con toda la familia, armar un rompecabezas en familia, tocar música o cantar juntos, hacer un video para compartir, cocinar juntos o salir a dar un paseo en familia a pie o en bicicleta.



¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Aplicación de barniz de fluoruro
11. Referencias para visitas al dentista

Utilice estos chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno e infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados oportunamente.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing, Zumbrota, Cannon Falls, y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City.

Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Health & Human Services/Public Health Division, al 651-385-3200 o 1-800-952-2142