

Chequeo



médico

JULIO DE 2020

K Kelsey-Seybold Clinic
Changing the way health cares.™

¿Qué pueden hacer los niños durante una pandemia en verano? Una pediatra ofrece consejos que aportan un poco de cordura.

¡Ay! Estamos en el medio de las vacaciones de verano durante una pandemia mundial. Es hora de ponernos creativos y encontrar actividades divertidas para hacer con los niños. Tenemos que apelar a nuestra creatividad y quizás recurrir a actividades de alguna caja vieja. Cualquiera cosa que haga, recuerde lo siguiente: Siga respetando las pautas de seguridad, como el distanciamiento social y, por supuesto, quédese en su casa si alguien se siente mal.

A continuación, se incluyen algunas recomendaciones:

Reforzar la estructura familiar. Puede que no parezca divertido, pero a los niños los reconforta tener una estructura. Despiértelos a la misma hora todos los días, deles el desayuno y vístalos. No permita que duerman hasta el mediodía ni que miren televisión durante horas antes de comenzar el día. Mantenga los mismos horarios para comer y acostarse.

Crear y diseñar mascarillas divertidas. Lo prometo, alguien va a querer ser un dinosaurio.

Recurrir a juegos de mesa antiguos. ¿Cuándo fue la última vez que jugó al Monopoly? También puede recurrir al Scrabble, Clue, parchís y no se olvide de las damas. (Candyland o Chutes and Ladders para los más pequeños).



Por **JESSICA LANERIE, M.D.**

Jefa adjunta de Pediatría
Clínica Kelsey-Seybold

La Dra. Lanerie es una pediatra certificada que atiende a pacientes jóvenes en la Clínica Sienna Plantation. Sus especialidades clínicas incluyen el manejo del asma y la obesidad infantil.

Utilizar recursos educativos en línea. Algunas escuelas proporcionan recursos para los padres, pero otras no. Por suerte, hay recursos increíbles en línea, incluidos planes de lecciones y otras clases en línea. Muchos están destinados a grupos etarios específicos, comenzando por el preescolar.

Aprender sobre lugares nuevos. Enséñeles a los niños acerca del Gran Cañón, las Cavernas de Carlsbad, el Lago Tahoe y cualquiera de nuestros increíbles parques nacionales. Hacer un recorrido virtual por un parque nacional es una manera divertida de pasar el tiempo y, luego, pueden planear visitarlo más adelante.

Organizar una búsqueda del tesoro. Planifique una búsqueda del tesoro en su propia casa o, mejor aún, por el vecindario. Incluya a toda la familia para divertirse al aire libre. Recuerde mantener la distancia social con personas que no pertenecen al grupo familiar.

Hacer una lista de actividades pendientes para los niños. Use este tiempo para que los niños puedan planificar lugares que visitarán, cosas que verán y harán, y amigos con los que jugarán otra vez. (Esta pandemia no durará para siempre).



Considere la opción de realizar una videoconsulta.

Los padres pueden programar videoconsultas pediátricas para sus hijos. Si usted o su hijo tienen una infección respiratoria, o cree que pueden haber estado expuestos a la COVID-19, llame al **713-442 (VIVA) 8482** y programe un video consulta.