Nuestro trabajo en el Instituto Karyn Purvis para el Desarrollo del Niño, esta centrado alrededor de la conexión. Estudiamos los lazos entre los padres/cuidadores y los niños, y sus conexiones en las comunidades. Mucho de la Intervención Relacional Basada en la Confianza ([Trust-Based Relational Intervention](https://child.tcu.edu/about-us/tbri) (TBRI), esta basada en la idea de que estamos programados para conectarnos ([hardwired to connect](http://www.americanvalues.org/search/item.php?id=17)).

Pero ¿qué sucede cuando la conexión de forma tradicional es interrumpida? Con la creciente amenaza del [COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?s_cid=+fb_covid_19&fbclid=IwAR3MkwQli3H0iW_lBW8VJ0mC8kzIT5aJ_7TtvwOa9qfLNVFjBtKKaHnFIeQ) (Coronavirus) y la recomendación de la auto cuarentena, o al menos, se practique el distanciamiento social, la conexión de la manera como la conocemos, parece imposible. ¿Cómo podemos mantener el vínculo con nuestros seres queridos, quienes viven fuera de nuestra casa? ¿Cómo nos podemos mantener sincronizados con nuestros colaboradores? ¿Y cómo podemos transformar la unión forzada dentro de nuestras casas, en una verdadera conexión? Puesto de una manera simple, necesitamos ser creativos y pensar fuera de la caja. Preguntamos a nuestros empleados y algunos practicantes de nuestro TBRI que nos ofrecieran algunos de sus mejores consejos para que las familias puedan mantenerse conectadas en medio de la crisis. Aquí esta lo que nos dijeron:

**Tengan conversaciones**

“Hablen con sus hijos sobre lo que está sucediendo, pero en términos **apropiados a sus edades.** Te sorprendería saber lo que ya han escuchado de sus amigos y que pudiera ser más atemorizante que la realidad objetiva.” -Kate V.TBRI Practitioner

“Necesitamos **apagar las noticias**, al menos cuando los niños están cerca. Pregunten a los niños sobre lo que saben y la razón de por qué nos hemos quedado en casa. Luego necesitamos explicárselos de una manera que puedan entenderlo y después pedirles que nos digan lo que piensan, como se sienten y nos hagan preguntas al respecto.” – [Brooke Hayes, KPICD Research Associate](https://child.tcu.edu/faculty_and_staff/brooke-hayes/)

 “Hable con mis hijos sobre sus miedos y preocupaciones. Hablamos de sus altibajos para aclarar las áreas de confusión. Actualmente hay mucho que aún desconocemos, por tanto, **es importante reconocer que puede ser atemorizante el no saber lo que sucederá después**. Escuchar mientras ellos procesan lo que esta sucediendo, ayuda para que todos nos mantengamos conectados.” – [Dr. Casey Call, KPICD Assistant Director](https://child.tcu.edu/faculty_and_staff/casey-call-ph-d/)

**Utilice la Tecnología**

“Llame a su familia por **FaceTime**.” – Crystal D., TBRI Practitioner

“Mi hija envía textos y usa FaceTime con sus amigas y mi hijo juega por internet con los suyos.” – Dr. Casey Call, KPICD Assistant Director

“Disfruten de una comida junto a sus amigos o abuelos, a través de Face Time o Zoom.” –Mike F., TBRI Practitioner

**Integre un Toque Saludable (seguridad)**

“**Lave las manos de sus hijos**. Esta es una manera fácil para mantener un toque saludable Y asegurarse de que están limpias. Solo colóquese detrás de su pequeño y ponga sus manos enjabonadas sobre las suyas y se las lava. Frote sus deditos, tome un cepillo para frotar debajo de las uñas (luego se las corta o pinta para lograr una mayor limpieza y acercamiento)” –  Kate V., TBRI Practitioner

“Buscar la forma de proveer un toque/acercamiento/proximidad a nuestros hijos siempre es vital, pero especialmente ahora que sus conexiones están limitadas” – Brittany F., TBRI Practitioner

Encuentre más ideas sobre la forma de integrar toques saludables en... [this blog post](https://child.tcu.edu/blog_25-creative-ways-to-give-healthy-touch/).

**Haga su día predecible.**

“Yo creo que la mejor ayuda es crear un horario. **Las rutinas y transiciones serán claves en este momento**. También estamos animando a crear movimientos especiales de baile, para que las familias y sus amigos puedan compartir sin la necesidad de contacto.” —Nancy T., TBRI Practitioner

“En nuestra familia creamos un programa donde mis hijos tienen muchas opciones de cosas para hacer.” – Dr. Casey Call, KPICD Assistant Director

“Yo tomé una página de [Siegel](https://www.drdansiegel.com/) para intentar dar a mis hijos adolescentes una estructura de 30 minutos + espacios para pasar un tiempo afuera, tiempo para estar juntos, tiempo para la creatividad, y tiempo para el crecimiento personal que deben completar, antes de pedirme usar las pantallas.” – Brooks K., TBRI Practitioner

**Manténgase Activo**

“Nos mantenemos activos mientras estamos dentro de casa, a través de programas de ejercicios del tipo **follow the leader “workouts”** y cuando podemos, hacemos caminatas fuera de casa.” – Brittany F., TBRI Practitioner

“Estamos haciendo muchas caminatas por el barrio en familia y con nuestras mascotas.” – Dr. Casey Call, KPICD Assistant Director

**Practique la Gratitud**

“Estamos enviando cartas a miembros de la familia (dentro de casa) y compartiendo lo que apreciamos sobre su personalidad y carácter, haciendo listas sobre lo que estamos agradecidos de tener y **compartiendo nuestros recuerdos favoritos** a través de fotografías e historias de nuestro tiempo juntos.”  – Brittany F., TBRI Practitioner

**“Escriba cartas de gratitud a las personas que han impactado su vida. Estudios demuestran que hacer esto mejora la felicidad.”** – [Dr. David Cross, Rees-Jones Director, KPICD](https://child.tcu.edu/faculty_and_staff/dr-david-cross/)

(El Dr. Cross fue inspirado por este video ([this video](https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg" \t "_blank)) de más información, pero note que contiene un poco de lenguaje para adultos.

**Anime el Juego**

“**Mis hijos encontraron algunos juegos para practicar con los vecinos y que respetan la distancia social**. Mis chicos estaban en la entrada de la casa y sus amigos en la de ellos. Ellos mismos encontraron algunas formas para jugar entre ellos a la distancia, como piedra, papel o tijera; imita bailar como yo; Simón dice. Sin contagio de gérmenes y con muchas risas. Perder la conexión con sus amistades se puede sentir muy fuerte en estos momentos.” – Heather A., TBRI Practitioner

“Este es el momento de conectarte con tus hijos. Jueguen juntos – muchos juegos – juegos de tablas, juegos de cartas, juegos de video, juegos de interacción”
– Jason Bentsen, TBRI Practitioner

“Practique a diario un baile con video.”  – Crystal D, TBRI Practitioner

**Comience un proyecto de familia**

“Tenemos planes para desarrollar una producción familiar. Mis hijos mayores van a scribir el guión o adaptar un guión ya escrito. A una de mis hijas le encanta el maquillaje, así que ella será la artista encargada del maquillaje. Uno de mis hijos es músico, así que el va a encargarse de la música. A otra de mis hijas le encanta el diseño de disfraces y se encargará de eso. Ellos tendrán que dirigir a sus hermanos menores y tomarán breves videoclips y luego editarlos juntos.”

“Haga que sus hijos mayores hagan una comida y quizás puedan elegir un país, como tema para la cena de la noche.” – Joy Z., TBRI Practitioner

“Mi hija y yo hicimos a base de gis un pasillo con obstáculos en la banqueta de la casa. Utilizamos gises de diferentes colores para marcar cada “obstáculo.” El nuestro consiste en girar 3x, pararse en un pie, cruzar la línea, brincar 5x, intercambiar el pie, recitar una palabra para deletrear, rayuela, tocarse los dedos, cruzada de pie, decir algo que agradeces, hacer sentadillas 10x, caminar hacia atrás tipo moonwalker, y finalizar con tus mejores pasos de baile (¡disculpas, tenemos un pasillo muy grande)

Me gusta esta idea porque es muy fácil de adaptar y cambiar de “rumbo.” También puede ser para cualquier edad. Para niños mayores o jóvenes, incorporando más ejercicios, botando una pelota, etc., puede también ser divertido. Además, esta no solo es una actividad de integración sensorial (que empodera), sino que provee muchas oportunidades para la conexión. La primera oportunidad es simplemente armar juntos el pasillo de obstáculos. También se debe recompensar a los participantes al terminar de cruzar el pasillo. Por último, puede hacer pasillos a los lados que sean idénticos y completarlos con el que esta cuidando. Agregar “obstáculos” que requieren contacto visual y caminarlo juntos tomándose de la mano, diciendo algo agradable sobre la otra persona, y mucho más.
¡Sea creativo! He compartido esto con mis padres en casa y los empleados de la familia y en grupos de hogares del campus residencial. Estos animando a nuestros padres para que vean en el tiempo que pasemos juntos, mayores oportunidades para conectarse con nuestros hijos. Ojalá que otros cuidadores lo encuentren valioso. – Patrick A., TBRI Practitioner

“Nos encanta crear proyectos familares de arte o llevar a cabo juegos como el de encontrar el tesoro.” – Brittany F., TBRI Practitioner

**Intente mantenerse positivo**

“Muestre a sus hijos la ALEGRÍA. Que es una alegría estar donde están. Que es una alegría tenerlos en casa cuando regresan de la escuela. Si están mostrando temor de eso, ellos lo sentirán” – Kate V., TBRI Practitioner

“**Colaboren en las cosas que queremos hacer DESPUÉS (viajes que queremos hacer, lugares a donde queremos ir, etc.), cuando tengamos la oportunidad de regresar y se haya acercado la nueva normalidad.”** – Brittany F., TBRI Practitioner