



Para las familias

¡El verano abre las puertas! Y los programas de verano en Vermont tienen algo para todas las familias.

Nuestros niños y adolescentes han realizado en general un esfuerzo excepcional durante toda la pandemia al seguir los lineamientos establecidos por los adultos que los cuidan en sus casas y en sus comunidades. Han experimentado la incertidumbre crónica y el cambio constante, lo que ha aumentado su flexibilidad y a veces su renuencia a aventurarse fuera de sus casas.

Nos entusiasma pasar a la siguiente fase de la pandemia cuando nuevamente será seguro ofrecer a nuestros niños y adolescentes una emocionante mezcla de enriquecedoras actividades, desde artes, ingeniería y jardinería, hasta proyectos de equipo, juegos activos y excursiones al aire libre. Ahora más que nunca, los programas de verano representan una extraordinaria oportunidad de ayudar a los niños a crear nuevos recuerdos y salir de esta crisis fuertes, resistentes y esperanzados.

Los programas de verano en Vermont ofrecen:

- Personal capacitado y atento
- Actividades divertidas y enriquecedoras para niños de todas las edades
- Oportunidades para que los niños vuelvan a conectarse y formen nuevas amistades
- Tiempo para excursiones al aire libre, juego libre y juegos creativos

Los programas siguen los lineamientos de seguridad de COVID-19 establecidos por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la Academia Americana de Pediatría y el Departamento de Salud de Vermont.

Mapa de programas de verano:

Haga clic en este enlace para ver los programas de verano cerca de usted:

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

Y si no encuentra lo que necesita, ¡[díganos](#) para poder ayudar a llenar ese vacío!

Cómo hablar con los niños y planificar:

Este año más que nunca los niños necesitan un verano seguro y lleno de actividades divertidas y enriquecedoras. Después de meses de escuela virtual y aislamiento social, este verano tiene el poder de lograr cambios radicales para niños de todas las edades. Presentamos algunos consejos para ayudar a los jóvenes con la transición a los programas presenciales de verano.

¿Qué pueden esperar los padres o los cuidadores cuando proponen estas ideas y asisten a estas actividades?

- Es posible que los niños hayan aprendido sabiamente a hacer frente a esta situación no planificando con anticipación, anhelando hacer planes o aventurándose en grupos sociales. Así que tal vez solo quieren pensar en el futuro próximo.
- Los niños pueden presentar ambivalencia o estar realmente inseguros de lo que quieren hacer.
- Los niños pueden considerar que quedarse en casa y en la zona de comodidad de sus opciones recreativas actuales más tentador que abrirse camino en grupos sociales y las actividades de la comunidad.
- Los niños pueden mostrarse malhumorados o irritados cuando los padres/cuidadores son insistentes con la planificación.

¿Qué deben hacer los padres/cuidadores ante estas respuestas?

- Haga saber a su hijo pequeño/adolescente que todos estos sentimientos, pensamientos y acciones son respuestas sabias y creativas al estrés y la adversidad de este último año. Por ej. "Para mí es totalmente lógico que te sientas así. Te has acostumbrado a 'no hacer' y ahora quiero empujarte a que hagas lo contrario".
- Es útil establecer una expectativa clara de lo que es una actividad saludable y luego ofrecer opciones dentro de esa expectativa. Por ej. "Me gustaría que eligieras una de estas opciones. ¿Cuál te interesa más?"
- No se olvide de que se trata de "estrés positivo" y que como padres no debemos responder al estrés positivo eliminándolo. Más bien enseñamos habilidades para afrontar el estrés, para que nuestros hijos aprendan a ser resilientes y sientan que creemos que son capaces.

¿Cómo podemos prepararnos para el campamento/actividad si mi hijo sigue mostrándose reacio?

- Vayan a visitar el lugar con anticipación.

- Haga una lista de preguntas/inquietudes con su hijo y llame para obtener más información.
- Empiece a salir más a la comunidad en salidas cortas de forma segura para acostumbrarse a estar en diferentes lugares con grupos de personas.
- Prepárese en exceso: haga una lista de lo que debe llevar y organícese con anticipación.
- Permita un comienzo más corto o más gradual (es decir, ir por un tiempo más corto el primer día e ir incrementando - incluso si es sólo una semana).
- Tenga claro el objetivo y la prioridad. Se trata tanto de volver a acostumbrarse a las experiencias sociales como de la propia experiencia.
- Mantenga la calma. Si los adultos se precipitan, muestran urgencia y rigidez, eso hará que la resistencia del niño empeore.
- Ofrezca incentivos y refuerzos por ir y probar cosas. Cuando estamos estresados, necesitamos más motivación externa.
- Llame y hable con el personal del programa para expresar sus preocupaciones y elaborar un plan. Pida reconfirmación sobre las medidas de seguridad (fotos y videos del programa pueden ser muy útiles).

Está bien inscribir a su hijo pequeño o adolescente en un programa aunque no esté seguro de que vaya a ir. Si cree que su hijo pequeño o adolescente necesitará apoyo adicional, hable con el personal del programa sobre lo que podría necesitar y las opciones disponibles. También puede preguntar sobre la política de cancelaciones del programa para ver si hay flexibilidad, por ejemplo si su hijo necesita comenzar de forma gradual los primeros días. Permita una transición gradual para volver a las actividades sociales y a la participación en la comunidad y pida ayuda cuando la necesite.

Enlaces y recursos para las familias

No es ningún secreto que muchos niños han sufrido de estrés, ansiedad y aislamiento social tras meses de cuarentena y cierres. No sólo estamos aquí para ayudar con programas de verano divertidos y flexibles para niños de todas las edades, sino que también queremos compartir recursos con ideas y consejos de expertos que pueden ayudar a las familias a salir de esta crisis fuertes, resilientes y esperanzados.

- Departamento de Salud Mental de Vermont: [Recursos de COVID para familias e individuos](#)
- CDC: [Kit de recursos de COVID-19 para padres](#)
- Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: [Cómo ayudar a los niños a afrontar los cambios derivados del COVID-19](#)
- USA Today: [El andamiaje de la crianza en un mundo post-pandémico](#)
- Para niños pequeños: [Lo que sigue: Regreso a la guardería después del confinamiento](#)
- The Atlantic: [Cómo reencaminar a nuestros niños](#)
- Self Magazine: [¿Qué es la resiliencia? Y ¿puede ayudarnos a recuperarnos de esto?](#)
- Edutopia: [Estrategias de aprendizaje socio-emocional para padres](#)

- EdSurge: [10 maneras en que los padres pueden traer el aprendizaje socio-emocional a casa](#)
- Mental Health First Aid: [Consejos para ayudar a los niños y jóvenes a cuidar su salud mental durante el COVID-19](#)
- [Apoyo de COVID VT](#)





For Families

Summer is wide open! And Vermont summer programs have something for every family.

Our children and teenagers have overall done an exceptional job throughout the pandemic by following guidelines set by caring adults in their homes and communities. They have experienced chronic uncertainty and constant change, which has increased their flexibility and sometimes their hesitancy to venture out.

We are excited to move into the next phase of the pandemic when it will again be safe to offer our children and teens an exciting mix of enriching activities—from arts, engineering and gardening to team projects, active games and outdoor exploring. Now more than ever, summer programs have an extraordinary opportunity to help kids make new memories and emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

Summer programs across Vermont offer:

- Caring, trained staff
- Fun, enriching activities for kids of all ages
- Opportunities for kids to reconnect and make new friends
- Time for exploring the great outdoors, free play and creative games

Programs follow COVID-19 safety guidance, as provided by the Centers for Disease Control and Prevention, American Academy of Pediatrics, and Vermont Department of Health.

Summer program map:

Click on this link to check out the summer programs near you:

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

And if you don't find what you need, [tell us](#) so we can help fill the gap!

How to talk to your children and plan:

Kids need a safe, supported summer filled with fun, enriching activities this year more than ever before. After months of virtual school and social isolation, this summer has the power to be a game changer for kids of all ages. Here are some tips for helping youth with the transition to in-person summer programs.

What could a parent/caregiver expect when bringing up these ideas and attending these activities?

- Kids may have wisely learned to cope with this situation by not planning ahead, looking forward to plans, or venturing out into social groups. So they may only want to think about the near future.
- Kids may be ambivalent or genuinely unsure what they want to do.
- Kids may find staying home and in the comfort zone of their current recreational options more enticing than navigating social groups and community activities.
- Kids may be grumpy or irritated when parents/caregivers are persistent with planning.

What should parents/caregivers do when facing these responses?

- Let your child/teen know that all of these feelings, thoughts, and actions are wise and creative responses to the stress and adversity of this past year. Ex. "It makes total sense to me that you feel this way. You have gotten used to 'not doing' and now I am pushing you to do the opposite."
- It is helpful to set a clear expectation for healthy activity and then offer choice within that expectation. Ex. "I would like you to choose one of these options. Which one are you most interested in?"
- Keep reminding yourself that this is "positive stress" and as parents we should not respond to positive stress by taking it away. Rather we teach coping skills to face the stress, so our children learn resilience and feel as though we believe they are capable.

How can we get ready for the camp/activity if my child remains reluctant?

- Go and visit the actual site ahead of time.
- Make a list of questions/concerns with your child and call to get more information.
- Start going out more in the community for short outings in safe ways to get used to being places with groups of people.
- Over prepare- make a list of what to bring and be organized ahead of time.
- Allow for a shorter or more gradual start (i.e., go for a shorter time day one and work up- even if it's only a week).
- Be clear about the goal and priority. This is as much about getting used to social experiences again as it is the actual experience.

- Stay calm. If the adults get rushed, urgent, and rigid, that will make the child's resistance worse.
- Offer incentives and reinforcement for going and trying things out. When we are stressed, we need more external motivation.
- Call and talk to program staff to express your worries and make a plan. Ask for reassurance around safety measures (photos & videos from the program can be very helpful).

It is okay to sign your child or teen up for a program even if you aren't sure they will go. If you believe your child or teen will need extra support, talk with the program staff about what your child might need and what options are available. You can also ask about the program's cancellation policy to see if there is flexibility, including if your child needs to ease into the first few days. Allow for a gradual transition back into social activities and community-based engagement and ask for help when you need it.

Links and Resources for Families

It's no secret that many kids have experienced stress, anxiety and social isolation after months of quarantine and closures. Not only are we here to help with fun, flexible summer programs for kids of all ages, but we also want to share resources with expert insights and tips that can help families emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

- Vermont Department of Mental Health: [COVID resources for families and individuals](#)
- CDC: [COVID-19 Parental Resources Kit](#)
- National Association of School Psychologists: [Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19](#)
- USA Today: [Scaffold Parenting in a post-pandemic world](#)
- For young children: [What Comes Next: Back to Child Care Following Shelter-in-Place](#)
- The Atlantic: [How to get our kids back on track](#)
- Self Magazine: [What Is Resilience, and Can It Help Us Bounce Back From This?](#)
- Edutopia: [Social Emotional Learning Strategies for Parents](#)
- EdSurge: [10 Ways Parents Can Bring Social-Emotional Learning Home](#)
- Mental Health First Aid: [Tips to Help Children and Youth Take Care of Their Mental Health During COVID-19](#)
- [COVID Support VT](#)

