

# COVID-19 ESTRATEGIAS DE ADAPTACION PARA HERMANOS Y HERMANAS



## ESTRATEGIA 1: PASA TIEMPO SOLO PARA RELAJARTE Y REINICIAR

Encuentra un cuarto vacío o un espacio apartado que puedas llamarlo tuyo. Ve ahí aunque sea una vez al día a pensar, meditar o escuchar música. Cualquier actividad que te ayude a relajarte.

## ESTRATEGIA 2: HAS EJERCICIO CON TU HERMANO O HERMANA

Camina o corre con tu hermano o hermana en casa o en el barrio si es permitido. Has ejercicio dentro de casa con recursos de Fitness de Olimpiadas Especiales como la Guía de Fitness para Casa, Tarjetas de Fitness y School of Strength.



## ESTRATEGIA 3: DISFRUTA ACTIVIDADES DIVERTIDAS EN CASA

Juega y aprende con tu hermana o hermano dentro de casa. Utiliza la Guía de Atletas Jóvenes en casa y las Tarjetas de Atletas Jóvenes. Intenta un nuevo pasatiempo como tejer, pintar o colorear.

## ESTRATEGIA 4: CONECTA VIRTUALMENTE CON OTROS

Puede que no tengas la posibilidad de visitar a tu hermano o hermana, otros miembros de familia o tu sistema de apoyo usual. Programa llamadas con ellos con la frecuencia que solían hablar. Envía mensaje de texto a otros hermanos o hermanas en la página de Facebook de Sibling Youth Leaders.



## ESTRATEGIA 5: RECUERDA QUE ESTO ES TEMPORAL

Puedes sentir que tu dificultades nunca terminarán. Está bien aceptar cuando la situación se torna difícil. Recuérdate que esto va a pasar. Utiliza el recurso de tips de Autocuidado para Familias de Olimpiadas Especiales.