

GUÍA PARA PADRES

SOPORTES PARA LA SALUD FÍSICA, MENTAL, SOCIAL Y EMOCIONAL

AYUDANDO A LOS NIÑOS A HACER FRENTE A LOS CAMBIOS RESULTANTES DEL COVID-19

Las familias de todo el país se están adaptando a los cambios en la vida diaria causados por la pandemia COVID-19. Somos afortunados en Florida y en el condado de Collier de tener opciones de modelos educativos, virtuales y en la escuela. Para la mayoría de los estudiantes, el campus es el modelo óptimo debido al horario estructurado y a las interacciones en persona con adultos y compañeros de clase.

Es muy importante recordar que los niños buscan en los adultos una guía sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus temores y darles una sensación de cierto control sobre su riesgo de infección puede ayudar a reducir la ansiedad. Ésta es también una tremenda oportunidad para que los adultos sirvan de modelo para los niños en cuanto a la resolución de problemas, la flexibilidad y la compasión mientras todos trabajamos juntos.

STAY CALM, LISTEN, AND OFFER REASSURANCE

- **Sea un modelo a seguir.** Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones. Aprenden del ejemplo de sus padres.
- **Tengan en cuenta cómo hablan de COVID-19.** Su conversación sobre COVID-19 puede aumentar o disminuir el miedo de su hijo. Si es cierto, recuérdale a su hijo que su familia está sana y que usted va a hacer todo lo que esté a su alcance para mantener a sus seres queridos a salvo. Escúchelo con atención o haga que dibuje o escriba sus pensamientos y sentimientos y responda con la verdad y con tranquilidad.
- **Explique el distanciamiento social.** Los niños probablemente no entienden completamente por qué los padres no les permiten estar con sus amigos. Dígale a su hijo que su familia sigue las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), que incluyen el distanciamiento social. El distanciamiento social significa mantenerse alejado de los demás hasta que el riesgo de contraer COVID-19 esté bajo control.
- **Demuestre la respiración profunda.** La respiración profunda es una herramienta valiosa para calmar el sistema nervioso. Haga ejercicios de respiración con sus hijos.
- **Céntrese en lo positivo.** Celebre tener más tiempo para pasar en familia. Hágalo tan divertido como sea posible. Haga proyectos familiares. Organizar las pertenencias, crear obras maestras. Cantar, reír y salir, si es posible, para conectarse con la naturaleza y hacer el ejercicio necesario. Permitir que los niños mayores se conecten con sus amigos virtualmente.
- **Establezca y mantenga una rutina diaria.** Seguir un horario regular provee una sensación de control, calma, predictibilidad y bienestar. Esto también ayudará a los niños y a los otros miembros de la familia a respetar la necesidad de los demás de tener un tiempo tranquilo o ininterrumpido, en el que puedan conectarse con sus amigos virtualmente.
- **Identificar proyectos que puedan ayudar a otros.** Esto podría incluir: escribir cartas a los vecinos o a otras personas que podrían estar aisladas en casa solas o a los trabajadores de la salud; enviar mensajes positivos a través de los medios sociales; o leer un libro infantil en una plataforma de medios sociales para que los niños más pequeños lo escuchen.
- **Ofrezca mucho amor y afecto.**

GUÍA PARA PADRES

SOPORTES PARA LA SALUD FÍSICA, MENTAL, SOCIAL Y EMOCIONAL

MONITOREE LO QUE VE EN TV Y EL USO DE LOS MEDIOS SOCIALES

- **Los padres deben vigilar lo que ven en televisión, internet y en medios sociales – tanto como para ellos mismos como sus hijos.** Ver continuamente las actualizaciones sobre COVID-19 puede incrementar el miedo y la ansiedad. La información inapropiada para su nivel de desarrollo o la información destinada a los adultos, también puede causar ansiedad o confusión, sobre todo en los niños pequeños.
- **Debe disipar los rumores y la información inexacta.** Explíquelo a su hijo que muchas historias sobre COVID-19 en el Internet pueden incluir rumores e información errónea. Los niños mayores, en particular, pueden acceder a una gran cantidad de información en línea y de amigos que contiene mala información. Hable con su hijo sobre los hechos verídicos y la información objetiva de la enfermedad.
- **Provea alternativas.** En su lugar, involucre a su hijo en juegos u otras actividades emocionantes.

TÓMESE EL TIEMPO PARA HABLAR

- **Deje que las preguntas de sus hijos le guíen.** Responda a sus preguntas con sinceridad, pero no ofrezca detalles o hechos innecesarios. No evite darles la información que indican los expertos como crucial para el bienestar de sus hijos. Con frecuencia los niños y jóvenes no hablan acerca de sus preocupaciones porque están confundidos o porque no quieren preocupar a sus seres queridos. Los niños más pequeños absorben información aterradora en formas predecibles. Hacen preguntas, escuchan, juegan y luego repiten el ciclo. Los niños siempre se sienten empoderados si pueden controlar algunos aspectos de su vida. La sensación de control reduce el miedo.

DÉ EXPLICACIONES APROPIADAS PARA LA EDAD

- **Niños de la escuela primaria.** Proporcione información breve y sencilla que equilibre los datos de COVID-19 con las garantías adecuadas de que los adultos están ahí para ayudar a mantenerlos sanos y cuidarlos si se enferman. Dé ejemplos sencillos de los pasos que la gente da todos los días para detener los gérmenes y mantenerse saludable, como lavarse las manos. Utilice un lenguaje como “los adultos están trabajando mucho para mantenerte seguro.”
- **Niños de los grados superiores de primaria y del principio de la escuela intermedia.** Durante esta edad el niño a menudo es más vocal al hacer preguntas sobre si en realidad están seguros y qué pasará si COVID-19 se propaga en su área. Pueden necesitar ayuda para separar la realidad de los rumores y de la fantasía. Discuta los esfuerzos que están haciendo los líderes nacionales, estatales y comunitarios para prevenir la propagación de los gérmenes.
- **Estudiantes mayores de escuela intermedia y de la escuela superior.** Se pueden discutir los temas más a fondo. Remita a sus hijos a las fuentes apropiadas sobre los hechos del COVID-19. Proporcione información honesta, precisa y objetiva sobre el estado actual de COVID-19. Involúcrelos en la toma de decisiones sobre los planes y programación familiar y en ayudar con los quehaceres hogareños.
- **Para todos los niños, anímelos a hablar o verbalizar sus pensamientos y sentimientos. ¡Sea un buen oyente!**

MANTÉNGASE CONECTADO CON LA ESCUELA

- Conéctese con el personal de la escuela. Si tiene preocupaciones acerca de cómo afrontar y mantenerse al día con las tareas o actividades, comuníquese con el maestro de su hijo y otros miembros del personal docente.
- Esté al tanto de las calificaciones de su hijo en la escuela intermedia o superior mediante el uso de la libreta de notas en FOCUS

GUÍA PARA PADRES

SOPORTES PARA LA SALUD FÍSICA, MENTAL, SOCIAL Y EMOCIONAL

PRÁCTICAS SALUDABLES EN LA CASA Y EN LA ESCUELA

- **Practique una buena higiene diaria.** Anime a su hijo a que practique estos sencillos pasos para evitar la propagación de la corona virus.
- **Lave sus manos múltiples veces al día por 20 segundos.** Cantar “Estrellita dónde estás” o “Cumpleaños feliz” dos veces tarda aproximadamente 20 segundos.
- **Felicite a sus hijos cuando usen un Kleenex o estornuden o tosan en la curva del codo.** Enséñeles la importancia de tirar los pañuelos usados inmediatamente después de estornudar o toser.
- **Lamentablemente, los apretones de manos y abrazos deben limitarse a los miembros de la familia inmediata, al menos por ahora.**
- **Asegúrese que su hijo está al día con las vacunas recomendadas, incluyendo la vacuna anual de la gripe.**
- **Asegúrese que la escuela tiene su información de contacto en caso de emergencias.**
- **Fomente una sensación de control.** Ofrecer orientación sobre lo que sus hijos pueden hacer para prevenir la infección les ofrece una mayor sensación de control, lo que reduce la ansiedad.
- **Fortalezca el sistema inmunológico.** Anime a su hijo a comer una dieta equilibrada, a dormir lo suficiente y a hacer ejercicio con regularidad; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunológico robusto para combatir las enfermedades.

ESTÉ CONSCIENTE DE LA SALUD MENTAL DE SU HIJO

La mayoría de los niños se las arreglarán bien con el apoyo de los padres y otros miembros de la familia, aunque muestren signos de cierta ansiedad o preocupación, como dificultades para dormir o concentrarse. Sin embargo, algunos niños pueden estar a riesgo de tener reacciones más intensas, como ansiedad severa, depresión o conductas suicidas. Los factores de riesgo pueden incluir un problema de salud mental preexistente, experiencias traumáticas o abusos previos, inestabilidad familiar o la pérdida de un ser querido. Los padres y cuidadores deben ponerse en contacto con un profesional si los niños muestran cambios significativos en el comportamiento o cualquiera de los siguientes síntomas durante más de dos semanas.

Preescolares - chuparse el dedo, mojar la cama, aferrarse a los padres, perturbaciones del sueño, pérdida de apetito, miedo a la oscuridad, regresión en el comportamiento y retraimiento.

Niños de la escuela primaria - irritabilidad, agresividad, aferramiento, pesadillas, evasión de la escuela, falta de concentración y abandono de actividades y amigos.

Adolescentes - perturbaciones del sueño y en la alimentación, agitación, aumento de los conflictos, molestias físicas, comportamiento delictivo y mala concentración.

FUENTE: “Listas de control de los CDC para guiar a los padres, tutores y cuidadores,” CDC.gov

INFORMACIÓN ADICIONAL

- www.collierschools.com/COVID19
- www.collierschools.com/mentalhealth