



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

COVID-19 y cómo calmar las preocupaciones de los niños



Con el nuevo coronavirus (COVID-19) en las noticias todos los días, es natural que uno sienta un poco de temor y ansiedad. Los niños también pueden sentirse inquietos o asustados. Lo mejor que pueden hacer los padres, madres y cuidadores es tranquilizarlos y asegurarles que no corren peligro, y brindarles información de acuerdo con su edad.

Antes que nada

- Antes de hablar con los niños, es importante que ordene sus sentimientos. Hable de su propios sentimientos de ansiedad e incertidumbre con otros adultos. Los niños perciben las actitudes y los sentimientos de los adultos de confianza, de modo que los padres deben tener apoyo.
- Asegúrese de tener la información más actualizada y fiable a su disposición. En el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, encontrará las últimas noticias y novedades sobre el coronavirus.

Cómo hablar con los niños

Cuando hable con los niños, recuerde lo siguiente:

- Empiece la conversación preguntándoles que han escuchado decir a los amigos o en la escuela sobre el coronavirus. Con tranquilidad, corrija las ideas equivocadas o la información falsa. Quizás sea conveniente darles a los niños explicaciones acordes a su edad de palabras como «virus», «aislamiento», «cuarentena» o «contagioso».
- Proporciónales información concreta. No suponga que los niños, sobre todo los menores de 8 o 9 años, comprenden realmente qué significan estas palabras. Ellos necesitan que usted ponga los hechos en perspectiva.
- Transmítales una confianza realista acerca de su seguridad. Los padres y madres deben expresar mayor certeza con los niños más pequeños y enfrentar la ambigüedad real que experimentan los mayores.

- Explique que aunque seguramente hayan escuchado que el virus comenzó en China, sus pares de la cultura asiática o de cualquier otra cultura no presentan un riesgo mayor de tener la enfermedad o de propagarla.
- Explíqueles que hay muchas personas que están trabajando para cuidar nuestra salud y protegernos.
- Recuérdeles la importancia de los buenos hábitos de higiene. La mejor prevención contra un virus es lavarse bien las manos.

Más consejos

Conversar con los niños sobre los hechos y darles tranquilidad sobre su seguridad es fundamental. Hay otras cosas que puede hacer para calmar la ansiedad y ayudar a la familia a sobrellevar situaciones como esta.

- Mire la televisión con sus hijos. Limite la exposición a la pantalla a un tiempo razonable. Con la extensa cobertura de noticias, es probable que los niños estén expuestos a imágenes constantes en los medios.
- Controle el tiempo que pasan los niños frente a las pantallas. Igual que con el tiempo frente a la televisión, limite la exposición y esté preparado para explicar la diferencia entre realidad y ficción.
- Respete una rutina. Tener horarios habituales ayuda a calmar la ansiedad.
- Recorra a sus tradiciones familiares, creencias y prácticas religiosas como fuentes de fortaleza y una manera de encontrar sosiego.
- Es normal sentir un cierto grado de ansiedad.

Si su hijo muestra signos de estrés prolongados, acuda a su pediatra o al consejero de salud mental de su zona. Recuerde que el objetivo de conversar con los niños es hacerlos sentir seguros y brindarles datos concretos. En nuestro sitio web, BradleyHospital.org, encontrará más recomendaciones de cómo hablar con los niños sobre las enfermedades que muestran en las noticias y sobre acontecimientos traumáticos.



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

COVID-19 y cómo afecta nuestra vida cotidiana



El mundo se ha apartado considerablemente de lo que resultaba una vida «normal» para nosotros. La enfermedad por coronavirus de 2019, también conocida por su sigla «COVID19», ha transformado la normalidad para muchos de nosotros el último tiempo. Todos nos vemos afectados por la pandemia, pero para los padres, madres y cuidadores puede resultar aún más complicado. En las últimas semanas, aprendimos nuevos términos como «distanciamiento social», «autoaislamiento» y «aplanamiento de la curva» para referirnos a maneras de retrasar la propagación del coronavirus. Las escuelas han cerrado en muchas regiones, con las complicaciones del cuidado infantil que esto representa para muchos, y la educación en el hogar se está convirtiendo en la norma. Algunas personas pueden tener que adaptarse a otras modalidades de trabajo o quizá no puedan trabajar. Otras personas quizás hayan estado en contacto con alguien que ha dado positivo por el virus y ahora debe evitar el contacto con los demás durante dos semanas o más. En primer lugar, los padres, madres y cuidadores enfrentan su propia ansiedad en esta situación tan cambiante. Los padres y madres saben que el factor principal que definirá la reacción de su hijo es cómo ellos llevan esta compleja situación. Cuando hable sobre este tema tan complicado con su hijo, tenga en cuenta que no se trata solo de lo que le dice, sino de cómo lo dice. Háblele con tranquilidad, franqueza y en tono alentador, de acuerdo a su edad, para explicarle sobre la enfermedad y la nuevas costumbres que ha generado.

Consejos para las familias

Es normal que los padres y madres sientan estrés e incertidumbre acerca del futuro. A continuación les brindamos algunos consejos para que las familias transiten esta crisis.

Rutinas. Tener una rutina es algo bueno. Si bien los horarios laborales y escolares han cambiado, su día puede tener una cierta sensación de normalidad. Levántese a la misma hora y alístese para empezar el día como lo haría normalmente. Organice un horario de trabajo o escuela para los integrantes de la familia. Puede incluir tareas del hogar, tarea escolar, juegos, tiempo frente a las pantallas y la hora de acostarse. No deje de agregar tiempo de juego en familia o actividad física en familia. Una rutina bien pensada y organizada puede resultar alentadora y reconfortante para los niños de todas las edades.

Manténgase informado. Procure mantenerse informado sobre las últimas novedades de la pandemia y sobre las recomendaciones que dan las autoridades sanitarias locales. Los sitios web del Departamento de Salud de Rhode Island y los CDC son fuentes de información excelentes.

Manténgase conectado. Respetar el distanciamiento social en este momento es crítico para reducir la propagación. Eso no quiere decir que tenemos que perder el contacto con familiares y amigos. Somos muy afortunados de vivir en un mundo tan conectado. Gracias a la tecnología, podemos comunicarnos con

los educadores, los compañeros de clase y nuestros colegas. Recuerde que los niños seguramente extrañan a sus compañeros de escuela, y la distancia con amigos y vecinos se acorta solo con un llamado telefónico o una publicación en redes sociales. ¡Quizás este sea el momento de ser un poco menos estrictos con el tiempo que usan el teléfono o pasan frente a las pantallas!

Limite la exposición. Si bien la tecnología nos permite estar conectados, también puede abrumarnos. Procure minimizar la exposición a los medios de comunicación y evite los sitios que promueven el pánico o el miedo. Algunos sitios web son notoriamente conocidos por divulgar información falsa o tergiversada. Recuérdeles a los niños que no todo lo que ven en la televisión o las redes sociales es verdadero o absolutamente verdadero.

No deje de hablar. Y Los niños, naturalmente, tienen preguntas, y si está al tanto de las últimas novedades, puede mantener una comunicación constante y responderles con franqueza y sinceridad, siempre teniendo en cuenta su edad.

Piense en hacer un aporte a la comunidad. Muchas personas se sienten mejor con ellas mismas cuando se enfocan en las necesidades de los demás. Quizás pueden charlar en familia de qué manera usted o sus hijos pueden hacer una contribución a la comunidad. Por ejemplo, los niños pueden enviar notas de aliento a sus compañeros o un agradecimiento al personal de salud, socorristas o a las fuerzas de seguridad.

Busque apoyo. Recuerde que estos son tiempos difíciles, y todos tenemos que prestarle atención a nuestra salud física y mental. Mantenga un contacto estrecho con aquello que lo sostiene en lo personal, como sus seres queridos, sus creencias y tradiciones familiares.

Señales de que necesita apoyo

Estas son algunas situaciones que pueden indicar que es momento de buscar apoyo para usted o para un ser querido.

- si expresa demasiada ira, ansiedad, preocupación o tristeza
- cambios significativos en los hábitos de alimentación o sueño
- hiperalerta sobre la salud o el cuerpo
- sentimiento de impotencia
- dificultad para concentrarse o prestar atención
- si se hace daño a sí mismo o a los demás, o habla sobre ello

Sabemos que atravesamos momentos complicados y de incertidumbre, pero todos juntos, lo superaremos. Pida ayuda. Solo tiene que llamar por teléfono

- ara solicitar asistencia para un niño o adolescente residente de Rhode Island, comuníquese con su médico de atención primaria o con la línea de asistencia para crisis emocionales de Kids' Link RI al 1-855-543-5465
- Para los residentes adultos de Rhode Island, comuníquese con su médico de atención primaria o con BH Link en su página web: bhlink.org, o llamando al 401-414-LINK (5465).