

Salud Mental & Afrontamiento Durante COVID-19

Para padres:

Los niños reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores manejan el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijos. Los padres pueden ser más tranquilizadores con los demás, especialmente los niños, si están mejor preparados.

No todos los niños responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes a tener en cuenta en los niños:

- Llanto e irritación excesiva
- Volviendo a los comportamientos que han superado (por ejemplo, accidentes de baño o enuresis)
- Excesiva preocupación o tristeza
- Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables
- Irritabilidad y comportamientos de "rebeldía"
- Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela
- Dificultad con atención y concentración
- Evitar actividades disfrutadas en el pasado
- Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas

Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su hijo:

- Tómese tiempo para hablar con su hijo sobre el brote de COVID-19. Responda a preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo pueda entender.
- Asegúrele a su hijo que está seguro. Hágalos saber que está bien si se sienten molestos. Comparta con ellos cómo lidia con su propio estrés para que puedan aprender cómo lidiar con el estrés de usted.
- Limite la exposición de su hijo a la cobertura mediática del evento. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- Ayude a su hijo a tener un sentido de estructura. Una vez que sea seguro regresar a la escuela o al cuidado de niños, ayúdelos a regresar a sus actividades regulares.
- Sea un ejemplo a seguir; tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y comer bien. Conéctese con sus amigos y familiares y confíe en su sistema de apoyo social.

Se alienta al público a visitar el sitio web dedicado a Orange County Health Care Agency's www.ohealthinfo.com/novelcoronavirus para las últimas actualizaciones.

Considere buscar ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultades para hacer frente.

Adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Siete Maneras de Ayudar a los Niños a Sobrellevar la Ansiedad por el Coronavirus (COVID-19)

Satisfaga las preocupaciones de los niños con validación, compasión

- Escuche atentamente sus inquietudes y aprenda dónde escucharon su información. Valide sus miedos diciendo algo como: "Puede ser aterrador cuando surge una nueva enfermedad de la que no sabemos todo". Por último, corrija suavemente cualquier idea falsa que haya escuchado y aliéntelos a continuar haciendo preguntas.

Apéguese a hechos apropiados para el desarrollo

- Evite tener conversaciones a nivel de adultos sobre COVID-19 con niños. Responda preguntas con explicaciones breves y apropiadas para el desarrollo. Por ejemplo, puede decirle a un niño pequeño: "El coronavirus es un nuevo tipo de resfriado / gripe, por lo que es importante que nos lavemos más las manos y estornudemos en los codos para mantenernos saludables".
- Recuerde a los niños que los médicos y otros expertos de todo el mundo están trabajando arduamente para detener el virus. Esto puede ayudar a los niños a comprender que las personas inteligentes y capaces están tomando medidas.

Tranquilizar a los niños al empoderarlos

- Asegúreles a los niños que pueden protegerse a sí mismos y a los demás practicando el lavado de manos y la etiqueta para la tos y tomando otras medidas saludables

Busque métodos amigables para los niños

- Enseñe a los niños cuánto tiempo deben lavarse las manos cantando una canción de 20 a 30 segundos juntos, por ejemplo, el "ABC". También puede estimar de 20 a 30 segundos de cualquier canción que le guste al niño.

Enfatiza la amabilidad

- Como siempre, es útil enseñar a los niños a seguir siendo amables con todas las personas, independientemente de su país de origen o su apariencia. La amabilidad siempre es posible - incluso cuando sienten miedo.

Recuerde modelar el comportamiento positivo

- Los padres que muestran buenas habilidades de afrontamiento pueden ayudar a asegurar a los niños que están seguros. Después de todo, los niños aprenden de sus padres cómo reaccionar en situaciones nuevas.
- Recuerde que los niños cometen errores. Si su hijo accidentalmente no se lava las manos o no estornuda en su codo, recuérdelo suavemente. Asustar a los niños con las posibles consecuencias de sus errores no es útil.

Esté atento a los cambios de comportamiento

- Los cambios en el sueño, el apetito, el interés de estar con amigos o salir de la casa de un niño, o los niveles de búsqueda de tranquilidad, así como el lavado excesivo de manos pueden ser signos de que se necesita más ayuda.

Se alienta al público a visitar el sitio web dedicado a Orange County Health Care Agency's www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus para las últimas actualizaciones.

Adapted from CHOC Children's

