

Pautas para Padres / Tutores para Ayudar a su Hijo / Niños a Hacer Frente a Todos los Cambios relacionados con el COVID-19

Permanezca en calma, escuche y ofrezca seguridad.

- Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones. Usted es su modelo a seguir. Ellos aprenden de su ejemplo.
- Las pláticas acerca del COVID-19 pueden incrementar o disminuir el miedo de su hijo. La respiración profunda es una herramienta valiosa para calmar el sistema nervioso. Enseñe tales estrategias. Realice ejercicios de respiración con sus hijos.
- Si es cierto, recuérdale a su hijo que su familia está sana y que hará todo lo que esté en su poder para mantener a sus seres queridos seguros y saludables.
- Dígale a su hijo que su familia está siguiendo las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC, las cuales incluyen el distanciamiento social. El distanciamiento social significa el mantenerse alejado de los demás hasta que el riesgo de contraer el COVID-19 esté bajo control. Si bien no sabemos cuánto tiempo llevará "aplanar la curva", reducir el número de personas infectadas, sí sabemos que es un momento crítico. Debemos de seguir las pautas de los expertos en salud para hacer lo que esté en nuestra parte.
- "Tendremos más tiempo en familia para pasar juntos". Sugiera que dibujen o escriban sus pensamientos y sentimientos. Permítales a los niños mayores que se conecten con sus amigos de manera virtual. Ellos probablemente no comprendan el por qué los padres/tutores no les permitan estar con amigos. Mostrarle a los niños mayores, las gráficas del "aplanar la curva" les ayudará a entender el significado del distanciamiento social.
- Hágalo tan divertido como le sea posible. Haga proyectos familiares. Organice bienes, haga obras de arte, cante, ría y salga si les es posible para conectar con la naturaleza y haga ejercicio necesario.
- Ofrezca amor y afecto

Los Padres/ Tutores deben monitorear la televisión y las redes sociales.

- Durante una crisis, es sabio limitar la visualización televisiva de sitios que aumentan el miedo. Los padres también deben monitorear el internet y los sitios de redes sociales que sus hijos / hijos estén usando, así como los suyos.
- Explíquelo a sus hijos que muchas historias acerca del COVID-19 en el internet pueden incluir rumores e información errónea.
- Platique con su hijo información objetiva sobre esta enfermedad.
- El ver actualizaciones continuas en los medios sobre el COVID-19 puede aumentar la ansiedad.
- La información inapropiada para la etapa del desarrollo, o la información diseñada para los adultos, puede causar ansiedad o confusión, particularmente en los jóvenes.
- Involucre a su hijo en juegos u otras actividades emocionantes

Sea honesto y objetivo.

- Los niños con frecuencia imaginan situaciones peor que la realidad, por ello, ofrecer hechos de acuerdo a su etapa de desarrollo puede reducir los temores.
- Dígale a su hijo/hijos; esta enfermedad se extiende entre dos personas que están en contacto

cercano con otra persona — cuando una persona infectada tose o estornuda.

- El virus se propaga cuando uno toca objetos o superficies infectadas.
- Para información objetiva adicional visite el sitio

web, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Conozca los síntomas del COVID-19

De acuerdo al CDC, los siguientes síntomas aparecen unos días después de haber estado expuesto a alguien con la enfermedad, o 14 días después de la exposición:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aliento
- Para algunas personas, los síntomas son similares a los de un resfriado; para otros, son más graves o incluso potencialmente mortales.

Modele prácticas básicas de higiene y estilo de vida saludable,

□□

* Anime a su hijo a practicar una buena higiene diaria: pasos simples para evitar la propagación del virus.

* Lávese las manos varias veces al día durante 20 segundos.

Felicite a su hijo cuando use un Kleenex o estornude o tosa en la curva de su codo. Enséñeles la importancia de tirar los pañuelos usados inmediatamente después de estornudar o toser.

* Lamentablemente, los apretones de manos y los abrazos deben limitarse a los miembros de la familia inmediata, al menos por ahora.

* El ofrecerle orientación sobre lo que su hijo/hijos pueden hacer para prevenir la infección les produce una mayor sensación de control, lo que reduce la ansiedad.

* Anime a su hijo a que coma una dieta equilibrada, duerma lo suficiente y haga ejercicio regularmente; esto los ayudará a desarrollar un sistema inmune robusto para combatir enfermedades.

Modele prácticas básicas de higiene y de estilo de vida saludable

- Aliente a su hijo a practicar una buena higiene diaria — pasos sencillos para evitar la propagación del virus.
 - Lávese las manos varias veces al día durante 20 segundos.
 - Felicite a su hijo cuando use un Kleenex o estornude o tosa en la curva de su codo. Enséñeles la importancia de tirar los pañuelos usados inmediatamente después de estornudar o toser.
 - Lamentablemente, los apretones de manos y los abrazos deben limitarse a los miembros de la familia inmediata, al menos por ahora.
- El ofrecer una guía sobre lo que su hijo / hijos pueden hacer para prevenir la infección proporciona una mayor sensación de control, lo cual reduce la ansiedad.
- Por favor aliente a su hijo a comer una dieta balanceada, a que duerma lo suficiente y haga ejercicio regularmente; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmune fuerte para combatir enfermedades.

Los Padres / Tutores conocen a su hijo / hijos mejor que nadie.

Permita que las preguntas de su hijo / hijos le guíen. Responda sus preguntas con sinceridad, pero no les ofrezca detalles o datos innecesarios. No evite el darles la información que los expertos indiquen como crucial para el bienestar de su hijo / hijos. Con frecuencia, los niños / jóvenes no hablan de sus preocupaciones porque están confundidos o no quieren preocupar a sus seres queridos. Los niños más pequeños absorben la información que les da miedo en olas. Hacen preguntas, escuchan, juegan y luego repiten el ciclo. Los niños siempre se sienten empoderados si pueden controlar algunos aspectos de su vida. Una sensación de control les reduce el miedo.

Mantenga las explicaciones acordes a su edad

- Los niños de edad temprana de primaria requieren una breve, sencilla información que debe de balancear la realidad objetiva del COVID-19 con la apropiada confirmación de que los adultos están ahí para ayudar a mantenerlos sanos y cuidarlos en caso de que se enfermen. Déles sencillos ejemplos de los pasos que las personas toman todos los días para parar los gérmenes y para mantenerse saludables, tales como lavarse las manos. Utilice un lenguaje tal como: “los adultos estamos trabajando duro para mantenerte sano”
- Los alumnos de primaria de más edad y los de la temprana secundaria son más vocales y más dados a preguntar acerca de si ellos en realidad están seguros y que sucedería si el COVID-19 se contagiara en su área. Ellos pueden requerir de asistencia para separar la realidad del rumor y la fantasía. Platíqueles los esfuerzos que los líderes nacionales, estatales y de su comunidad, están realizando para prevenir el contagio de los gérmenes.
- Los estudiantes más grandes de secundaria y de la preparatoria pueden discutir temas con más profundidad. Refiérales a fuentes apropiadas de información objetiva del COVID-19. Provéales de información honesta, precisa, y objetiva acerca del COVID-19.

Adaptado de, “Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource”, de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, NASP, 2020.

Los cambios del artículo original de NASP fueron realizados por la Psicóloga Escolar, Kathy Sievering, con el propósito de estar actualizados con los hechos al momento.

Este artículo fue traducido al español para servir como una referencia informativa para la comunidad hispanohablante del Estado de Colorado.