touchstone
health services
partnering with families

Como hablar con los niños sobre COVID-19

(Niños más pequeños (aún no en la escuela o apenas comienzan)

Los niños pequeños naturalmente hacen preguntas continuas y son cada vez más curiosos acerca de casi cualquier cosa que escuchan. Inevitablemente, el tema del Coronavirus ha tenido un impacto en cada hogar debido a un Estado Nacional de Emergencia. Si encuentra que sus hijos más pequeños se están volviendo curiosos sobre el tema y se sienten incómodos sobre cómo comunicar un tema tan pesado, aquí hay algunos consejos y estrategias para empezar:

- **Ofrezca Apoyo — y Honestidad**
  - Concéntrese en ayudar a su hijo a sentirse seguro, pero sea sincero. No ofrezca más detalles de los que su hijo está interesado. Por ejemplo, si los niños preguntan acerca de los cierres de la escuela, aborde sus preguntas. Pero si el tema no aparece, no hay necesidad de plantearlo a menos que suceda.
  - Si su hijo pregunta por algo y usted no sabe la respuesta, dígalo. Utilice la pregunta como una oportunidad para averiguarlo juntos. Consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para obtener información actualizada y confiable sobre el coronavirus (COVID-19). De esa manera, usted tiene los hechos.
- **Hable con calma y con seguridad**
  - Explique que la mayoría de las personas que se enferman sienten que tienen un resfriado o gripa. Los niños reconocen cuando los padres se preocupan. Así que cuando hables de coronavirus y las noticias, usa una voz tranquila y trata de no parecer molesto.
  - Dé a los niños espacio para compartir sus miedos. Es natural que los niños se preocupen: "¿Podría ser el siguiente? ¿Podría pasarme a mí?" Aasegurele a su hijo que los niños no parecen enfermarse tanto como los adultos. Hágales saber que siempre pueden venir a usted en busca de respuestas o para hablar sobre lo que los asusta.
  - Sepa cuándo necesitan orientación. Sea consciente de cómo sus hijos reciben noticias e información, especialmente los niños mayores que van en línea. Apunta el contenido apropiado para que no terminen encontrando noticias o medios de comunicación que los asusten o tengan información incorrecta.

touchstone health services
partnering with families

- **Ayude a los Niños a Sentirse en Control**
  - Dé a su hijo cosas específicas que pueden hacer para sentirse en control. Enseñe a los niños que dormir mucho y lavarse bien las manos y a menudo puede ayudarlos a mantenerse fuertes y bien. Explique que el lavado regular de manos también ayuda a evitar que los virus se pasen a otras personas. ¡Sé un buen modelo a seguir y deja que tus hijos te vean lavándose las manos a menudo!
  - Hable acerca de todas las cosas que están sucediendo para mantener a las personas seguras y saludables. Es posible que a los niños pequeños les asegure saber que los hospitales y los médicos están preparados para tratar a las personas que se enferman.
  - Los niños y adolescentes a menudo se preocupan más por la familia y los amigos que por ellos mismos. Por ejemplo, si los niños escuchan que las personas mayores son más propensas a estar gravemente enfermas, podrían preocuparse por sus abuelos. Dejarles llamar o Face Time con parientes mayores puede ayudarlos a sentirse tranquilos acerca de sus seres queridos.
  - Asegurele a sus hijos que es normal sentirse estresados a veces. Todo el mundo lo hace. Reconocer estos sentimientos y saber que pasan los tiempos estresantes y la vida vuelve a la normalidad puede ayudar a los niños a desarrollar resiliencia.

- **Mantener la Conversacion**
  - Siga consultando con su hijo. Utilice hablar sobre el coronavirus como una manera de ayudar a los niños a aprender acerca de sus cuerpos, como el sistema inmunitario combate la enfermedad.
  - Hable acerca de los eventos actuales con sus hijos a menudo. Es importante ayudarles a pensar a través de las historias de las que escuchan. Haga preguntas: ¿Qué opinas de estos eventos? ¿Cómo crees que pasan estas cosas? Estas preguntas también fomentan la conversación sobre temas que no son de noticias.
- **Tome sus señales de su hijo**
  - Invite a su hijo a decirle cualquier cosa que hayan oído acerca del coronavirus y cómo se sienten. Déles una amplia oportunidad de hacer preguntas. Desea estar preparado para responder (pero no rápido) preguntas. Tu objetivo es evitar fomentar fantasías aterradoras.
- **Sigue con la rutina.**

- "No nos gusta la incertidumbre, por lo que mantenerse arraigado en las rutinas y la previsibilidad va a ser útil en este momento", aconseja el Dr. Domingues. Esto es particularmente importante si la escuela o guardería de su hijo se cierra. Asegúrese de que está cuidando de lo básico como lo haría durante unas vacaciones de primavera o verano.

touchstone health services
partnering with families

(Ninos de Edad Media)

Durante los últimos dos meses, todos los ojos han estado en los desarrollos relacionados con el nuevo coronavirus, que está causando una enfermedad llamada COVID-19. Muchos padres están comprensiblemente preocupados y están compartiendo estas preocupaciones con la familia y los amigos. Los niños también han oído hablar de este virus y pueden sentir que hay una sensación de preocupación de los adultos y algunos de sus compañeros de estudios.

Con tanta información que se divulga todos los días, sus hijos podrían tener algunas preguntas. A continuación se presentan algunos consejos sobre cómo puede responder a sus preguntas:

- **Pregunte acerca de lo que saben:** Tenga en cuenta la edad de su hijo al hacer preguntas. Para los niños en la escuela media se les podría preguntar "¿Has oído hablar del coronavirus de amigos o adultos?" (2)
- **Proporcione suficiente información para responder a sus preguntas:** Al responder a las preguntas de su hijo, es importante mantener el equilibrio entre proporcionar información sin alimentar el miedo y la ansiedad. Si los padres hablan poco o nada sobre el tema, puede llevar a los niños a imaginar el peor escenario posible. Por otro lado, si

los padres dan demasiada información que sus hijos no pueden entender, puede crear alarma adicional. Trate de pensar en las preguntas que su hijo haría sobre el coronavirus, si usted mismo tiene preguntas, busque fuentes confiables como el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades.

- **Preguntas que los niños pueden hacer sobre el coronavirus y las respuestas sugeridas:**
  - **¿Qué es el Coronavirus?** (4) El coronavirus es un nuevo tipo de germen que puede hacer que la gente se sienta enferma y es muy parecida a la gripa común. Algunas personas podrían no sentirse demasiado enfermas, otras personas pueden sentirse muy enfermas y les cuesta respirar.
  - **¿Cómo se contracta el coronavirus?** (4) Se explica como la gripa, el resfriado o la . Cuando las personas estornudan o tosen, los gérmenes abandonan sus rpos y se pueden diseminar de esa manera. Los gérmenes viajan una larga ancia para entrar en el cuerpo de una persona sana. Una persona sana dría que tocar las superficies con gérmenes en ellas y luego tocar sus ojos, a o nariz. Es por eso que es importante no tocar estas áreas, lavarse las nos con agua y jabón, y toser en el codo o un pañuelo (luego tirarlo a la ura).
  - **¿Por qué la gente usa máscaras?** (4) Las máscaras son para las personas que están enfermas para que no compartan gérmenes. También son para personas que trabajan en hospitales, como médicos y enfermeras para que puedan ayudar a las personas que tienen el virus. Tu no necesitas una mascarilla. (4)
  - **¿Puedes morir por el coronavirus?** (4) La mayoría de las personas que han contractado el virus no han muerto, los médicos están trabajando muy duro para tratar a las personas que tienen el virus y ayudarles a sentirse mejor. Es importante que guardes las cosas que te gusta hacer y que no dejes que el virus te preocupe demasiado, mientras te aseguras de que estás practicando comportamientos saludables. (4)

- **Evitar el lenguaje que podría culpar a los demás y conducir al estigma**(1): Con tanta desinformación que se propaga sobre el virus, las personas a menudo pueden tratar de asumir quién tiene el virus, los CDC nos recuerdan que los virus pueden enfermar a cualquier persona, independientemente de la raza o etnia de una persona(1)

- **Mantenga la calma para mantenerlos tranquilos:** Es importante modelar la calma cuando se habla del virus. Los niños te buscarán para determinar lo preocupados que deberían estar.
- **Limitar la exposición a noticias en el coronavirus:** Las noticias pueden ser útiles en estos tiempos al mantener a todos informados, pero también pueden usar palabras que pueden causar miedo en los niños. Trate de limitar la visualización de noticias a las horas después de que sus hijos se vayan a dormir para evitar la exposición excesiva y el pánico.
- **Sigue hablando con ellos (3):** Puedes decirles cosas como: "Aunque no tenemos las a todo en este momento, sabe que una vez que sepamos más, mamá o papá o hará saber"(3). Esto no sólo los tranquilizará, sino que también ayudará a s líneas de comunicación abiertas.

  na rutina constante: Durante estos momentos inciertos, es importante ntener una rutina constante en la vida de sus hijos. El Dr. Domingues, fantil de la Child Mind Institution, sugiere que "... Siga en las rutinas y la d va a ser útil en este momento" (3). Las rutinas en casa son especialmente si la escuela de su hijo ha cerrado.
- **Cosas que puede hacer por sí mismo:** Recuerde confiar en formas confiables de comunicación, como los CDC y la Organización Mundial de la Salud. Si bien no debe evitar las noticias por completo, es importante marcar hacia abajo en la exposición de los medios de comunicación con el fin de disminuir el pánico innecesario.
- **Coordinar en las actividades del hogar para la familia:** Si la escuela de su hijo ha cerrado y usted puede trabajar desde casa, pruebe una variedad de actividades en el hogar para mantener a todos ocupados. Hacer estas actividades juntos puede ayudarlos a usted y a sus hijos a lidiar con diferentes sentimientos como ansiedad y miedo. Trate de hacer que el aprendizaje de los niños sea divertido e interactivo. Scholastics tiene un centro digital gratuito y de acceso abierto para ayudar a los estudiantes a seguir aprendiendo en casa.

Mantener una rutina escolar normal

Con muchas personas trabajando desde casa y escuelas cerradas, la vida parece estar lejos de ser normal en este momento en el tiempo. Puede screar una "nueva normalidad" en casa a pesar de las interrupciones de su rutina diaria, especialmente en lo que se refiere a las rutinas de la escuela en casa. Aquí hay algunos consejos sobre cómo crear una nueva rutina en casa durante estos momentos inciertos.

- **Crear una rutina diaria en la escuela en el hogar**: Establecer una rutina educativa en este momento es importante para mantener a los niños en el camino para el resto de la escuela. En este punto en el tiempo, la mayoría de las escuelas han ido a vivir con su aprendizaje a distancia y han proporcionado a los padres y estudiantes las herramientas ıir aprendiendo desde casa. Asegúrese de mantener una comunicación e con el maestro de su hijo para mantenerse al día con las tareas, las próximas quizzes y cualquier otro recurso que puedan proporcionar.
  a la responsabilidad: Responsabilice a su hijo de verificar si hay tareas y realizar niento de sus listas de tareas durante la semana le ayudará a mantener sus ones y evitar que se queden atrás. Reunir un planificador escolar para cada día ıana puede ser una gran herramienta para que los estudiantes les ayuden a rse organizados y cumplir con sus plazos de asignación a tiempo
- **Ahorre espacio para la diversión**: En un ambiente normal en el aula, el aprendizaje se estructura de maneras para acomodar clases grandes de 20 más estudiantes. No tenga miedo de probar formas "poco convencionales" de aprender con su hijo, esta es la oportunidad perfecta para aprovechar su creatividad y averiguar qué métodos de aprendizaje funcionan mejor para ellos fuera de un entorno normal en el salón de clases. Incorporar actividades como cantar, contar historias o incluso objetos dentro del hogar durante las lecciones puede ayudar a que el aprendizaje sea más atractivo para su hijo.

1. (https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html)
2. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html
3. https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html
4. https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/
5. https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-talk-to-children-about-the-coronavirus-2020030719111
6. https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-talk-to-teens-about-the-new-coronavirus-2020031419192

(Pre-Adolescentes y Adolescentes)

If you have teens at home you might be wondering how you can make sure they are informed just enough without feeling overwhelmed, yet also have accurate information? Your teen already may be asking many questions. Even if not, it might be a good idea to find out what your teen has heard in case you need to clarify information and ask them if they have any worries, here are a few suggestions to navigate this:

- **Mantener la Normalidad:**

- Los cambios significativos en las rutinas o horarios diarios son estresantes para cualquier persona y transmiten al niño que usted está muy preocupado o que hay una crisis. Trate de adherirse a las rutinas y horarios habituales en el hogar tanto como sea posible. La consistencia es la clave. Si la escuela de su hijo adolescente está cerrada, ayudar a su hijo adolescente a tener estructura durante el día, puede ayudar a la ansiedad. Sentarse inactivo sin un plan para el día es probable que aumente la ansiedad, especialmente para los adolescentes que ya sufren de ansiedad.

ctivamente:

e los sentimientos, preocupaciones, temores y preguntas de su hijo adolescente
l coronavirus. Los adolescentes pueden recibir sus noticias sobre coronavirus de la
, Internet, television, hogar o en otro lugar. Pueden preocuparse de que les pueda
peor a ellos y/o a sus amigos y seres queridos. Haga preguntas de una manera no
y con empatia. Muestre a su hijo adolescente que usted esta presentes e
ados en escuchar sus pensamientos y sentimientos. Esto hará que sea más fácil para
escente acercarse a usted con sus pensamientos y sentimientos en el futuro también.

- Reconoce los sentimientos de tus adolescentes. Tenga cuidado de no descartar, invalidar, burlarse o rechazar sus sentimientos. También puede informar a su hijo adolescente que es común sentirse de esta manera; muchas otras personas experimentan los mismos sentimientos. Validar los sentimientos de alguien no significa que estés de acuerdo con las creencias subyacentes a esos sentimientos, pero significa que reconoces la presencia de esos sentimientos y que entiendes que esos sentimientos son parte de la experiencia humana. Validar es muy poderoso, ya que ayuda a la persona a sentirse

- **Conozca los Hechos y Dirija Hacia los Hechos:**
  - Es probable que su hijo adolescente esté escuchando acerca del coronavirus fuera de casa de todos modos, así que no rehúyas acercarte o discutirlo. Sea proactivo al hablar con su hijo adolescente sobre los hechos relacionados con el coronavirus. Para ello, primero tendrá que equiparse y leer sobre los hechos en torno al coronavirus. Asegúrese de que está obteniendo sus datos de fuentes confiables, como cdc:https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html.

- **Consulte, Colabore con Profesionales de la Salud:**
  - Si tu hijo adolescente sufre de un trastorno de ansiedad u otra afección psiquiátrica, habla con tu pediatra y consulta con un profesional de salud mental, si aún no lo has hecho. La mayoría de los tratamientos para la ansiedad en niños y adolescentes deben involucrar psicoterapia. Si su hijo adolescente ya está bajo el cuidado de un profesional de salud

mental, trabaje en estrecha colaboración con ese profesional para ayudar a su hijo a navegar en este momento inusual.

Ayudar Con Las Cancelaciones de Prom y Graduacion:

- **Prepárese para una gama de emociones:**
  - Estudiantes con diagnósticos preexistentes de ansiedad y depresión pueden tener síntomas exacerbados por las condiciones actuales. Pero incluso para los estudiantes sin esos diagnósticos, Sanderson insta a los padres a "tener mucha empatía por todos los 'últimos' que les faltan".
- **Reconozca que este es un gran problema:**
  - No barres sus sentimientos debajo de la alfombra.
  - "Sólo tienes que estar allí con ellos en su decepción", dijo Kate McCauley, fundadora del Centro para Padres y Adolescentes
  - "Nos va a parecer demasiado dramático, porque tenemos perspectiva de vida. Habla de tus propias decepciones en la vida, pero no lo hagas de ti. Reúnete con ellos con compasión. Reconozca la decepción. Empatizar", agregó.
  - "Para muchos ancianos, esto es como el dolor", dijo Sanderson. "Y no saben cómo procesar esto. Tienes que regular tus propias emociones para que puedas ayudar a tus mayores a procesar las suyas".
- **Ofrecer hitos alternativos:**
  - Ofrezca alternativas a algunos de los grandes hitos que les faltan, pero no olvide reconocer que puede ser diferente de lo que esperaban.
  - Recuérdeles que su historia es una que no puede ser contada por ninguna clase antes que ellos.

Para obtener más información visite los siguientes sitios web:

1. Arizona PBS- https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids
2. Anxiety and Depression Association of America - https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/how-talk-your-anxious-child-or-teen-about
3. Kids Health - https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html
4. Centers for Disease and Control –
5. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html
6. https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp
7. The Clay Center for Young Healthy Minds - https://www.mghclaycenter.org/hot-topics/7-ways-to-support-kids-and-teens-through-the-coronavirus-pandemic/

8. Yoga for Classrooms -http://www.yoga4classrooms.com/yoga-4-classrooms-blog/seven-ways-to-find-grace-and-alleviate-suffering-during-the-COVID-19-Pandemic
9. Child Mind Institute - https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/
10. Youtube video para niños pequeños sobre como lavar las manos - https://youtu.be/unV6bsvcb_g
11. Youtube video sobre técnicas de como respirar suavemente - https://youtu.be/RHpTR2wRc8c
12. NBC News on graduation: https://www.nbcnews.com/know-your-value/feature/coronavirus-canceling-senior-year-across-america-5-ways-help-your-ncna1173986

touchstone health services
partnering with families

Reacciones Comunes

Si los niños continúan estando muy molestos o si sus reacciones lastiman sus tareas escolares o relaciones, entonces los padres tendranque consultar con un profesional o hacer que sus hijos hablen con alguien que se especializa en las necesidades emocionales de los niños. Obtenga más información sobre las reacciones comunes a la angustia:

- Para Bebés de 2 Años
  - Los bebés pueden volverse más malhumorados. Pueden llorar más de lo habitual o quieren ser abrazados y abrazados más.
- Para niños de 3 a 6 años
  - Los niños de preescolar pueden volver a los comportamientos que han superado. Por ejemplo, ir al baño, mojar la cama o tener miedo de estar separado de sus padres/cuidadores. También pueden tener berrinches o dificultad para dormir.
- Para Niños de 7 a 10 Años
  - Los niños mayores pueden sentirse tristes, enojados o temerosos de que el evento vuelva a suceder. Los pares pueden compartir información falsa; sin embargo, los padres o cuidadores pueden corregir la desinformación. Los niños mayores pueden centrarse en los detalles del evento y quieren hablar de ello todo el tiempo o no quieren hablar de ello en absoluto. Pueden tener problemas para concentrarse.
- Para Preadolescentes y Adolescentes

- Algunos preadolescentes y adolescentes responden al trauma actuando. Esto podría incluir la conducción imprudente, y el consumo de alcohol o drogas. Otros pueden tener miedo de salir de casa. Pueden reducir el tiempo que pasan con sus amigos.
- Pueden sentirse abrumados por sus emociones intensas y sentirse incapaces de hablar de ellas. Sus emociones pueden llevar a un aumento de las discusiones e incluso a pelear con hermanos, padres/cuidadores u otros adultos.

- Para niños con necesidades especiales
  - Los niños que necesitan el uso continuo de un respirador o están confinados a una silla de ruedas o cama, pueden tener reacciones más fuertes a un desastre amenazado o real. Pueden tener angustia, preocupación o ira más intensas que los niños sin necesidades especiales porque tienen menos control sobre el bienestar diario que otras personas.
  - Lo mismo es cierto para los niños con otras limitaciones físicas, emocionales o intelectuales. Los niños con necesidades especiales pueden necesitar palabras adicionales de tranquilidad, más explicaciones sobre el evento y más comodidad y otro contacto físico positivo, como abrazos de sus seres queridos.

Para mas informacion, visite:

https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html