

Esta hoja de consejos está destinada a ayudar a los padres y cuidadores a abordar las preocupaciones de sus hijos derivadas de la pandemia de COVID-19 y las interrupciones de la vida normal que estamos experimentando. Estas pautas están destinadas a ayudar a los cuidadores a identificar y abordar los signos de dificultades de adaptación en niños y adolescentes y sugerir formas de hablar con ellos sobre sus temores y preocupaciones.

Los niños siempre se benefician cuando sus cuidadores pueden escucharlos, comprenderlos y responder a sus pensamientos y sentimientos. Ser padres no es tarea fácil, pero durante tiempos estresantes puede resultar especialmente difícil saber qué les está pasando a los niños. Comprender lo que los niños están experimentando es el primer paso para saber cómo responder mejor a su angustia. En la tabla a continuación, algunas reacciones que los niños y adolescentes pueden tener durante la pandemia se describen en la columna izquierda, y algunas ideas sobre cómo los padres y cuidadores pueden ayudarlos a sentirse mejor se delinean en la columna del lado derecho.

Quiero que sepas que:	Tú puedes ayudarme cuando:
<p>Estoy preocupado porque realmente no entiendo qué es COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerdas que evitar el tema podría hacer que me preocupe más. • Me recuerdas que cuando te cuento mis pensamientos y sentimientos, puedes ayudarme a encontrar formas de estar menos preocupado. • Me pides que te cuente qué he escuchado sobre COVID-19 y lo que estoy pensando y/o sintiendo. • Con base en lo que he dicho, respondes mis preguntas de manera simple y honesta, brindándome tanta tranquilidad como puedas. • Me das suficiente información para que me sienta informado, pero no demasiada como para sentirme abrumado. • Me alientas a hablar contigo de la información sobre COVID-19 que puedo haber escuchado en las noticias o en las redes sociales.
<p>Estoy preocupado y ansioso de que mis seres queridos se enfermen, o de que yo me enferme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerdas que busco tu orientación y consuelo. • Cuando estás calmado/a, yo me siento tranquilo. • Me pides que te comparta los detalles sobre mis preocupaciones de tu salud, mi salud y la salud de las otras personas a las que quiero. • Me aseguras que te estás cuidando bien. • Me recuerdas que nos estamos protegiendo y ayudando a mantener a los demás a salvo al mantener la distancia física. • Me haces saber que puedo hablar contigo y hacerte preguntas siempre que yo tenga dichas preocupaciones. • Me ayudas a crear y mantener rutinas diarias para que sienta que mi vida es más predecible y pueda sentirme menos ansioso. • Después de hablar sobre mis preocupaciones, me ayudas a regresar a las actividades que ocupan mi mente de otras maneras (música, películas, libros, juegos, tareas escolares).

Developed by the Childhood Violent Trauma Center
at the Yale Child Study Center

Quiero que sepas que:	Tú puedes ayudarme cuando:
<p>Sigo teniendo pensamientos negativos y molestos que me hacen sentir cada vez peor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me haces preguntas que pueden ayudarme a describir los detalles de lo que me preocupa. • En respuesta a las preguntas que tengo, respondes de la manera más simple y honesta que puedes, basada en los hechos. • Me recuerdas que muchas veces mis preocupaciones son mucho más aterradoras que los hechos reales y que concentrarme en los hechos, me ayuda a sentirme mejor. • Me ayudas a usar la respiración consciente e imágenes guiadas para interrumpir mis pensamientos perturbadores.
<p>Desde que inició COVID-19, me he sentido muy apegado a ti y tengo necesidad de estar muy cerca de ti todo el tiempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerdas que cuando actúo muy apegado a ti, es porque estoy ansioso. • Recuerdas que si te sientes frustrado o enojado conmigo, sólo me pongo más ansioso o apegado a ti. • Recuerdas que si pareces ansioso o asustado me preocupo más. Cuando tú estás tranquilo, yo me siento tranquilo. • Me recuerdas que cuando actúo de forma muy aferrada, te muestro que me siento preocupado. Al ayudarme a hablar sobre mis ideas y pensamientos, me hace sentir menos asustado y preocupado. • Me aseguras que si estás ocupado ahora, planearás pronto un tiempo para que podamos pasar un rato juntos. • Además de hablar conmigo, me ayudas a buscar distracciones agradables (películas, música, juegos, libros) para que yo no me concentre en mis preocupaciones. • Me ayudas a crear y mantener rutinas diarias que me ayudan a sentir que las cosas son predecibles.
<p>Tengo dificultad para quedarme o mantenerme dormido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me ayudas a tener una rutina regular para dormir que incluya horarios constantes para acostarme y despertarme. • Cuando tengo dificultad para dormir o me despierto durante la noche, me animas a quedarme en mi cama y descansar. Me ayudas a evitar el uso de pantallas y a que en vez de eso trate de escuchar música o lea materiales impresos para ayudarme a volver a dormir. • Me ayudas a usar técnicas de relajación, como la respiración consciente, relajación muscular progresiva o imágenes visuales guiadas para que pueda relajarme y conciliar el sueño.

Quiero que sepas que:	Tú puedes ayudarme cuando:
<p>A veces mi corazón late muy rápido. Otras veces siento que respiro muy rápido y me resulta difícil recuperar el aliento. Y a veces tengo dolores de estómago y de cabeza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me aseguras que a veces cuando los niños se sienten nerviosos o preocupados, pueden tener reacciones en su cuerpo. • Me ayudas a conectar la forma en que se siente mi cuerpo con lo que estoy pensando. • Me enseñas algunas cosas específicas que debo hacer cuando mi cuerpo reacciona así, como escuchar música o hacer ejercicio, o usar técnicas de relajación tales como la respiración consciente, imágenes guiadas o relajación muscular progresiva.
<p>Me siento frustrado porque no puedo estar con mis amigos y hay tantas cosas que me gustaría hacer ahora pero no puedo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Simpatizas conmigo sobre las frustraciones del distanciamiento físico. Esto me ayuda a abrirme contigo y contarte más sobre lo que tengo en mente. • Me recuerdas que nos estamos protegiendo y ayudando a mantener a los demás seguros al distanciarnos físicamente. • Me animas a conectarme y reconectarme con familiares y amigos (llamadas telefónicas, chats de video, películas). • Me ayudas a hacer las cosas que me gustan de una manera que sea posible en este momento (como jugar video juegos con varios jugadores, salir a caminar un poco, andar en bicicleta, aprovechar las actividades en línea, como las historias y cuentos en línea, visitas virtuales a zoológicos o museos).
<p>No tengo ganas de hacer nada, ni siquiera las cosas que generalmente me hacen feliz me interesan en este momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me preguntas si me he dado cuenta de que no estoy haciendo las cosas que generalmente me gustan mucho. • Me recuerdas que estar deprimido y menos interesado en algunas cosas es parte de mi reacción a la manera en que COVID-19 ha impactado gran parte de mi vida. • Me haces preguntas que pueden ayudarme a describir los detalles de mi experiencia y los pensamientos específicos que me deprimen. • Me recuerdas que esta situación (y la forma en que me siento ahora) no durará para siempre. • Aunque no siempre tenga ganas, me animas a volver a participar en actividades y rutinas y contactar/reconectarme con familiares y amigos, para que me sienta menos sólo y deprimido.
<p>Me cuesta mucho trabajo concentrarme y prestar atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me ayudas a entender que, a veces, cuando no consigo concentrarme y enfocarme en las actividades, puede ser porque me siento ansioso o preocupado. • Me recuerdas que te cuente cuando me cueste trabajo concentrarme y luego me preguntas sobre las ideas que tengo y que me preocupan o me producen ansiedad. • En la medida de tus posibilidades, pasas tiempo conmigo, mientras realizo actividades que requieren de mi concentración.

Quiero que sepas que:	Tú puedes ayudarme cuando:
<p>Ver o escuchar las noticias me pone más preocupado y ansioso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tratas de ayudarme a limitar la cantidad de conversaciones y noticias sobre COVID-19 que escucho y que veo. • Me haces saber que puedo hablar contigo sobre cualquier pregunta o inquietud que pueda tener sobre lo que escuché. • Me recuerdas que me involucre en actividades (música, películas, juegos, tareas escolares, caminar) para evitar atorarme en pensamientos perturbadores, provocados por las noticias.
<p>Me pongo irritable fácilmente y a veces me enojo mucho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tratas de recordar que cuando estoy irritable o enojado puede ser porque: • Estoy frustrado porque no puedo ver a mis amigos. • Estoy harto de todos los cambios y limitaciones. • Estoy preocupado y ansioso y odio sentirme así. • Me recuerdas que no estoy sólo y que hablar contigo me puede ayudar a sentirme menos irritable y enojado. • Me ayudas a volver a participar en actividades y rutinas para ayudar a que las cosas parezcan más predecibles.

RECURSOS

Técnicas de Relajación:

Respiración Consciente:

Para niños mayores

- Tarjeta de Consejos de Relajación:
https://nyulangone.org/files/Relaxation_Tip_Card--landscape-format.pdf
- 3 Ejercicios de Respiración para Calmar a los Niños de Todas las Edades:
<https://www.parent.com/3-breathing-exercises-to-calm-kids-of-all-ages/>
- 4-7-8 Ejercicio de Respiración GoZen:
<https://www.youtube.com/watch?v=UxbdX-SeOOo>
- Mindfulness con Respiración con la Barriga:
<https://www.pbs.org/parents/crafts-and-experiments/practice-mindfulness-with-belly-breathing>

Para niños menores:

- Aprende a Respirar con la Barriga con Rosita:
<https://www.youtube.com/watch?v=Xq3DwzX6MUw>
- Plaza Sésamo: Common y Colbie Caillat – “Respira con la Barriga” con Elmo:
<https://www.youtube.com/watch?v=mZbzD0pyIA>

Relajación Muscular Progresiva (RMP)

- Videos de Relajación Muscular Progresiva para Niños
<https://www.youtube.com/watch?v=cDKyRpW-Yuc>
- Tarjeta de Consejos de RMP
<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental%20Health%20Professionals/Panic/Panic%20-%20Information%20Sheets/Panic%20Information%20Sheet%20-%2005%20-%20Progressive%20Muscle%20Relaxation.pdf>

Mindfulness/Meditación apps y videos:

Para niños mayores:

- Para, Respira, y Piensa (existen versiones para adultos y niños de esta app)
- Headspace (existen versiones para adultos y niños de esta app)
- Calma

Para niños menores:

- Respira, Piensa, Actúa con Sésamo
- Plaza Sésamo Meditación de Monstruo #1: Presiento, con el Monstruo Come Galletas y Headspace
<https://www.youtube.com/watch?v=J9nE4RE8uiQ>

RECURSOS

Problemas para Dormir:

- Higiene del Sueño para Niños:
<https://www.seattlechildrens.org/pdf/PE1066.pdf>
- Plaza Sésamo Meditación de Monstruo #2: Buenas Noches Cuerpo, con Elmo y Headspace
<https://www.youtube.com/watch?v=yhRWp0wOLyo>

Como Hablar con los Niños sobre COVID-19:

- Como Hablar con los Niños de Coronavirus (Academia Americana de Psiquiatría Infantil y de Adolescentes)
https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf
- Como Hablar con los Niños sobre la Enfermedad por Coronavirus (Center for Disease Control)
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html
- Plaza Sésamo: Como Hablar con los Niños sobre COVID-19
https://cdn.sesamestreet.org/sites/default/files/media_folders/Images/PDF3V3.pdf?_ga=2.2410171201.317656769.1588079371-2146768227.1588079371

Autocuidado para Padres y Cuidadores

- Comprender y Lidar con las reacciones durante una Pandemia (Yale Child Study Center) (Las versiones en inglés y español se encuentran en la página principal como “Documentos Relacionados”)
<https://medicine.yale.edu/childstudy/communitypartnerships/cvtc/>
- Plaza Sésamo: Autocuidado para Padres
https://cdn.sesamestreet.org/sites/default/files/media_folders/Images/PDF3V3.pdf?_ga=2.2410171201.317656769.1588079371-2146768227.1588079371

Si cree que usted o su hijo necesitan apoyo de salud mental durante estos tiempos difíciles, por favor entre en contacto con su proveedor de atención primaria de salud o su agencia local de salud mental.