



Apoyo Para Las Escuelas: COVID-19

Estamos en tiempos difíciles. Sentirse estresado por la pandemia de COVID-19 es normal. Un nivel saludable de estrés nos ayuda a reaccionar de una manera que nos protege a nosotros mismos y a nuestros seres queridos cuando es necesario. Sin embargo, demasiado estrés descontrolado nos puede hacer hiperactivos. **Nuestros hijos están mirando hacia nosotros en cualquier momento para ver como respondemos y reaccionamos a los cambios que están ocurriendo diariamente.** Ven como respondemos a las noticias, como les decimos que los viajes durante las vacaciones están cancelados, y como les comunicamos que cerraron las escuelas.

Los estudios nos dicen que la presencia de un adulto compasivo y seguro puede calmar a los niños y reducir sus niveles de estrés. Mantener la calma es el paso más importante en cuidar la salud mental de su hijo y de usted mismo durante este tiempo.

Las familias y los niños pueden hacer lo siguiente para bajar el estrés y manejar la ansiedad acerca del COVID-19.

- Poner límites de cuanto se exponen a las noticias y medios de comunicación relacionados al COVID-19. Puede recibir todos los hechos, pero evite sobreexponerse para no aumentar la ansiedad y preocupación.
- Mantenerse presente. Durante tiempos inciertos, no es raro preocuparse del futuro. Trate de mantener la perspectiva en lo bueno.
- Enfóquese en lo que puede controlar. Igual a que los niños pueden encontrar tranquilidad en un sentido de control, los adultos también pueden encontrar esa misma tranquilidad. Trate de controlar su rutina familiar, pasar tiempo de calidad juntos, mostrar buenas prácticas de higiene, y del distanciamiento social.
- Comuniquen entre uno y el otro. Cada día, tengan discusiones abiertas y conversaciones compasivas. Escúchense entre uno y el otro y atiendan a las necesidades de uno mismo y a las de su familia.
- Disfrutan lo más que puedan de este tiempo juntos. Muchas familias no tienen la oportunidad de ver a sus niños aprender. Mientras estemos juntos en casa, toman el tiempo de ver su tarea escolar y participar en su aprendizaje.
- Mantenga su salud. Coma buenas cosas, bebe bastante agua, duerma bastante, haga ejercicio, y evite el uso excesivo de alcohol u otras sustancias, cuide de su mente y cuerpo.
- El distanciamiento social no significa el aislamiento social. Manténgase conectado a su familia y amigos, virtualmente o por teléfono. Estamos manteniendo una distancia física para cuidar a la salud de todos; pero tenemos que mantener la cercanía de nuestras relaciones para proteger nuestro bienestar mental. Practique esto cada día.



MENTAL HEALTH
COLORADO

Apoyo Para Las Escuelas: COVID-19

Al seguir hay algunas preguntas que puedan tener los niños. Es completamente bien si las contesta con respuestas apropiadas para la edad:

- P: ¿Por qué no puedo jugar en el parque con esos dos niños que allí están? C: Necesitamos tomar un descanso de jugar tan cerca de los otros niños para mantenernos todos saludables.
- P: ¿Por qué no puedo visitar a mi abuelita? C: Si le damos espacio a abuelita, aseguramos que se queda saludable (Considere las maneras que pueden ayudar a los niños quedarse conectados con sus familiares mayores, como llamadas por teléfono o video llamadas).

Al seguir hay algunos consejos para las diferentes edades. Si gusta un recurso comprehensivo para ayudar a los niños entender y comunicar sobre lo que está ocurriendo, visite esta publicación de SAMHSA: [Cómo hablar con los niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante un brote de una enfermedad contagiosa.](#)

Niños de 5 a 10 años

- Hacer preguntas adecuadas a la edad y dar respuestas adecuadas a la edad. ¿Tienes preguntas sobre porque ahorita no vamos a la escuela?
- Limite la cantidad de información que inicia, deje que su hijo dirige la conversación.
- Corrija la desinformación con calma. Relacione la situación, como los síntomas del coronavirus, a algo que puedan entender como el resfrió o la gripa. Cuando están enfermos, los doctores los cuidan mucho y les ayudan a sentirse mejor, y eso es lo que están haciendo los doctores hoy.
- Asegúrele a su hijo que está seguro y que los adultos están trabajando muy duro para mantener a todos saludables.
- Ayude a su hijo sentirse en control y enséñele lo que puede hacer para mantener a su familia y a otros saludables al practicar buena higiene (lavándose las manos mientras canta *estrellita ¿dónde estás?* y tapándose la toz).

Niños de 11 a 13 años

- Limite cuanto ven la televisión y se exponen a los medios sociales. Mucho de lo que puede escuchar o ver su adolescente sobre el COVID-19 puede causar ansiedad o hasta puede ser equivocado. Los niños y adolescentes tienden personalizar los eventos y no siempre tienen el contexto general para procesar alguna de la información que pueden escuchar sin causarles demasiada ansiedad.
- Sea honesto y certero. Provee información sobre los síntomas de COVID-19, platíqueles sobre las medidas que se están tomando para ayudar a las personas.



Apoyo Para Las Escuelas: COVID-19

- Valide sus sentimientos, preocupaciones, y ansiedad. No tenga miedo de preguntar cómo están regularmente. Pregúnteles a sus hijos como se están sintiendo. Si han escuchado nueva información sobre el COVID-19 y si gustaría platicar más. Puede ser un medio seguro y de apoyo para su niño.

Jovenes de 14 a 18 años

- Discutan el tema de una manera más profunda. Haga y conteste las preguntas.
- Miren las fuentes apropiadas sobre información de COVID-19 juntos. Provee información objetiva y actualizada sobre el estatus de COVID-19. Tener tal conocimiento puede ayudar a desarrollar un sentido de control y limitar la ansiedad.

Recursos:

- Algunos niños o adolescentes pueden estar a mayor riesgo de preocuparse con preguntas o ansiedades sobre problemas sociales, tal y como el COVID-19. Se pueden expresar a través de síntomas físicos o emocionales, o cambios de hábitos de dormir o comer. Si está preocupado sobre estas señas, puede hablarle a los Servicios de Crisis Colorado al 1-844-493-8255. Este servicio es gratis, anónimo o confidencial, y no requiere seguro médico. También hay más y más opciones de tele salud para el apoyo continuo.
- Recursos para apoyar aApoyar a las familias para que ellos puedan ayudar a susayudar que los niños pequeños lidiarpuedan con los retos que pueden ocurrir durante una emergencia estresante o situaciones de desastre: [Aprenda más aquí.](#)
- Para más recursos adicionales, visite <https://www.mentalhealthcolorado.org/help/>