

Coronavirus (COVID-19): Cómo Ayudar A Mi Hijo A Sobrellevar La Situación

LO QUE LOS PADRES Y LOS CUIDADORES PUEDEN HACER



Siete cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo:

- 1 Conserve la calma y la tranquilidad.** Enfoque en ayudar a su hijo a sentirse seguro. Responda las preguntas de su hijo y aclare la información errónea o los malentendidos.
- 2 Mantenga todas las rutinas diarias posibles.** Trate de mantenerse constante con la hora de acostarse, las comidas, los quehaceres, el ejercicio y el trabajo escolar (que podría estar en línea).
- 3 Ayude a su hijo sentir que está en control.** Haga que su hijo lo ayude a desarrollar un plan para mantener saludable a su familia. Ayúdelos a que usen sus poderes para “destruir los gérmenes”: al lavarse frecuentemente las manos, toser en un pañuelo o en el codo, y evitar tocarse la cara.
- 4 Ayude a su hijo a sentirse conectado con los demás.** Manténgase en contacto con amigos y familiares por teléfono e Internet. Pase tiempo en familia haciendo cosas que todos disfruten.
- 5 Permita que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y preocupaciones, si así lo desean.** Hablen, escriban o dibujen sobre cómo se sienten. Consulte regularmente con sus hijos o cuando la situación cambie.
- 6 Dedique tiempo todos los días a las actividades que reducen el estrés.** Ayude a su hijo a crear hábitos para reducir el estrés como el ejercicio, la respiración profunda o el yoga.
- 7 Tómese tiempo para lidiar con sus propios sentimientos.** Le resultará más difícil ayudar a su hijo si usted esta preocupado o abrumado. Busque apoyo y hable de eso con otros adultos.

¿Qué debo esperar?

Los sentimientos como la soledad, el aburrimiento, la ansiedad, o el miedo a enfermarse son reacciones normales en esta situación. Las reacciones comunes, aunque temporales que podrías notar son:

Niños pequeños: miedo de estar solo, mojar la cama, pesadillas, irritabilidad o aumento de los berrinches

Niños en edad escolar: enojarse con facilidad o preocuparse, pesadillas, aferrarse a los padres, dificultad para concentrarse

Adolescentes: cambios en los hábitos de sueño y alimentación, querer estar solo, disputas con amigos o familiares

¿Cuándo y cómo debo obtener ayuda adicional para mi hijo? Si estos síntomas no ceden o parecen empeorar, o si hay otras cosas que le preocupan, hable con el médico de su hijo para encontrar la mejor manera de ayudar. Puede haber servicios en línea o por teléfono para que le ayuden a darle apoyo a su hijo.

Cuando Su Hijo Tiene Problemas de Salud Existentes

Criar a un niño con problemas de salud puede ser estresante especialmente durante el brote de alguna enfermedad o una pandemia. Los siguientes consejos pueden ayudar:

- ✓ **Manténgase en contacto con el equipo de atención médica de su hijo.** Son la mejor fuente de información precisa sobre asuntos de actualidad y cómo podrían afectar a su hijo.
- ✓ **Infórmese con fuentes confiables.** Confíe en los grupos nacionales para enfermedades y en el equipo de atención médica de su hijo para responder sus preguntas. No tengas miedo de preguntar sobre algo que ves en línea.
- ✓ **Hablen sobre preocupaciones relacionadas con la salud.** Su hijo podría estar nervioso por cosas como quedarse sin medicamentos. Tranquilícelo y dele información precisa.
- ✓ **Sea sensible a los “factores desencadenantes”.** Ver o escuchar cosas sobre la enfermedad, el hospital y morir puede ser especialmente aterradores para los niños con problemas de salud subyacentes. Tenga en cuenta que su hijo podría reaccionar de manera que lo sorprenda.
- ✓ **Deje que todos tengan la oportunidad de hacer preguntas.** Hermanos y hermanas también pueden estar preocupados – dele una información objetiva y apropiada de acuerdo a la edad que tienen.

Poniéndolo en Práctica: Usando Estos Consejos en el Hogar



Haga: Ayuda a expresar los sentimientos con palabras.

Diga: “Mucho ha estado sucediendo. ¿hay algo que quieras saber o que te preocupe?”



Haga: Encuentra otras formas de compartir.

Diga: “¿Podrías hacer un dibujo de cómo es que te sientes?”



Haga: Recuerde que las reacciones de todos pueden ser diferentes.

Diga: “¿Cómo se sienten todos? ¿Cómo podemos ayudarnos entre si esta semana?”



Haga: Ayude a su hijo sentir que lleva el control.

Diga: “Así se hace con tus “poderes para destruir a los gérmenes” vamos a lavarnos las manos!”



Haga: Promueve la conexión.

Diga: “Todavía puedes conversar con tus amigos.”



Haga: Sea un buen ejemplo. Busque apoyo y conexiones con otros.

Diga: “Cuando estoy molesto, busco a alguien con quién hablar.”