

Los niños y jóvenes son poderosos agentes de cambio. Son nuestra próxima generación de cuidadores, oficios calificados, maestros, científicos y médicos. Cualquier crisis presenta la oportunidad de ayudarlos a practicar la compasión y construir una comunidad más segura y solidaria. Estas son algunas maneras de reducir su miedo y ansiedad y ayudarles a lidiar con los cambios en su rutina.

Conozca los hechos

Comprende la información básica sobre COVID-19. Si su hijo le hace una pregunta, sea reconfortante y diga la verdad, si no sabe la respuesta, solo dígalos.

Ayude a los niños a lidiar con el estrés

Enseñe a los niños cómo pueden protegerse a sí mismos y a sus seres queridos contra enfermedades.

- El distanciamiento social, o estar al menos a 6 pies de distancia, puede ser difícil de entender. Para los niños más pequeños, sugiera que extiendan sus brazos hacia un lado como si estuvieran agitando sus alas. Sus dedos no deben tocar los dedos de nadie más.
- Modele seguir buena higiene. Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia y siempre antes de comer.
- Si su hijo va a recoger su almuerzo de la escuela, recuérdale que no se quede.



Los niños y adolescentes, la mayoría de las veces, se preocupan más por la familia y los amigos que por ellos mismos.

- Anime a su hijo a hablar sobre cómo se sienten. Como escuchan que algunas personas están en mayor riesgo de ser gravemente afectados por COVID-19, pueden preocuparse por sus seres queridos como los abuelos. Ayúdales a mantenerse conectados enviando mensajes de texto, llamadas o chateando por video con ellos.



Recuerde que los niños pueden tener diferentes reacciones al estrés.

- Para algunos niños, el cambio en la rutina puede ser difícil. Ayúdales creando una nueva rutina, incluso si es una pequeña cosa que es consistente cada día (como hablar antes de la cena).
- Ayude a los niños a entender que a veces está bien sentir estrés o ansiedad. Ayudarles a reconocerlo, y saber que los tiempos estresantes también pasarán, les ayudará a desarrollar resiliencia.



Cuídate a ti mismo también

Reconozca los signos de estrés que está sintiendo. Presta atención a tu cuerpo, sentimientos y espíritu. Es posible que observes estrés en tu comportamiento (por ejemplo, problemas para dormir), tu cuerpo (por ejemplo, dolores de estómago), tus emociones (por ejemplo, sentirte abrumado) o pensamientos (por ejemplo, problemas para concentrarse).

- Mantén las cosas en perspectiva. Usted querrá mantenerse al día sobre las noticias sobre el brote, pero establezca límites en cuánto tiempo pasa leyendo o viendo noticias al respecto.
- Manténgase saludable. Coma bien, beba mucha agua, haga suficiente ejercicio, duerma y descanse, y evite la cafeína excesiva, el tabaco y el alcohol.
- Relaja tu cuerpo. Respira profundo, estira y haz actividades divertidas.
- Hable acerca de sus sentimientos con sus seres queridos y manténgase conectado. Un mensaje de texto, una llamada telefónica o un videochat marca la diferencia.
- ¡Mantenga su distancia físicamente, pero no emocionalmente!



Encontrar maneras de ayudarse mutuamente

- Hable con sus amigos y vecinos acerca de cómo puede ayudarse mutuamente (por ejemplo, dejar los suministros y comida en la puerta de un vecino).
- Considere qué opciones de cuidado de niño están disponibles. Trate de no depender de personas (como las mayores de 60 años o con condiciones de salud crónicas) que están en alto riesgo de enfermedad grave de COVID-19.
- Solo compra lo que necesites. Es importante que las personas que están en alto riesgo de ser gravemente afectados por COVID-19 reduzcan la cantidad de tiempo que pasan en las multitudes. Al dejar suficientes cosas como papel higiénico, jabón y productos enlatados, esas personas podrán obtener los suministros que necesitan en un solo viaje en lugar de varios viajes. Eso les ayudará a

Herramientas útiles

- [Coronavirus \(COVID-19\): ¿Cómo hablar con su hijo sobre este virus?](https://kidshealth.org/parent/illness_injury/coronavirus/coronavirus_talk) (KidsHealth.org)
- [Explorando el Coronavirus: Un comic para chicos y chicas](https://www.npr.org/2020/03/16/824844441/coronavirus-comic) (npr.org)
- [Detenga la propagación de los microbios](https://www.cdc.gov/media/releases/2020/s0316-microbes.html) (cdc.gov)

Para mas información: www.healthygh.org/covid19
Actualizado 3/19/2020

