



## **GUÍA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO COVID-19:**

### **FAMILIAS CON NIÑO**

**Versión 2, 17/5/20**

¿Estás luchando por mantener a tu familia segura y sana durante el brote del COVID-19? ¡No estás solo! El miedo a la propagación de enfermedades es agobiante, sin mencionar las preocupaciones financieras, la crianza de los hijos y las responsabilidades escolares mientras se respeta el distanciamiento físico y las interminables demandas de manejar múltiples tareas para usted y su familia. En medio de la incertidumbre, el miedo a la infección y la pérdida de la rutina diaria, el estrés de la pandemia tiene un impacto en la salud mental de la familia. Para ayudar a las familias a mantener su bienestar psicológico, aquí hay algunos consejos para las familias con niños. También se incluyen recursos útiles.

#### **Mantenga un enfoque calmado, tranquilizador y tierno**

- Asegúrese de mostrarle a sus hijos pequeños actos de bondad y amor todos los días
- Ofréceles comodidad y apoyo
- Reconozca las preocupaciones y los temores de sus hijos
- Sea sensible y responda a la conducta, reacciones y estados de ánimo de sus hijos y a cualquier otro cambio que ocurra
- Consulte con frecuencia sobre cómo se sienten y están lidiando sus hijos y bríndeles tranquilidad según corresponda
- Vigila las reacciones de sus hijos y recuerde que variarán según su edad y circunstancias [[Guía](#), Red Nacional de Estrés Traumático Infantil]
- Sea lo más paciente posible con sus hijos y discúlpese cuando pierda la paciencia
- Tenga en cuenta sus propias reacciones al COVID-19 y cómo pueden afectar a sus hijos y trate de calmarse en la medida de lo posible para que pueda calmar a sus hijos



- Priorice ayudar a sus hijos a mantenerse en el desarrollo social, emocional y académico controlando su propio estrés.

### **Participe en las mejores prácticas para mantener a sus hijos saludables**

- Hágalos saber a sus hijos que hará todo lo posible para mantenerlos a ellos y a todos los miembros de la familia, incluido usted, seguros y saludables.
- Manténgase informado de cómo mantener a las personas seguras y saludables
- Modele prácticas básicas de higiene y un estilo de vida saludable.
- Enseñe a los niños acciones simples que reduzcan la propagación de gérmenes y disminuyan la probabilidad de que contraigan el virus – como lavarse las manos con frecuencia, toser o estornudar en el tejido (kleenex) o el codo, evitar a las personas enfermas y mantener la distancia de 6 pies lo más posible. [COVID-19 y niños, CDC]
- Monitorea a todos los miembros de la familia diariamente según lo recomendado
- Hable sobre lo que su familia puede hacer para mantenerse saludable.
- Encuentre formas divertidas para que sus hijos se mantengan saludables
  - Como usar diferentes canciones para lavarse las manos
- Celebre a sus hijos cuando los vea usar buenas prácticas
- Hágalos saber a sus hijos qué están ayudando a la comunidad para mantener a las personas seguras y saludables

### **Hable con sus hijos sobre el COVID-19 [[COVID-19 y Niños](#), CDC]**

- Recuerda, es bueno e importante hablar
- Esté disponible para conversar rutinariamente y sea honesto y preciso en lo que dice en estas conversaciones
- Chequear diariamente para ver qué preguntas tienen sus hijos y contestar esas
- Use preguntas neutrales o abiertas para comprender lo que saben sus hijos
- Aliente las preguntas y deje que las preguntas de sus hijos guíen la conversación



- Provee información relevante y verídica, pero recuerde la edad y el nivel de comprensión de sus hijos
- Corregir las percepciones y la información erróneas de una manera apropiada para la edad de sus hijos.
- Evite el lenguaje que culpe o estigmatice
- Provee actualizaciones a medida que las conozca (por ejemplo, nuevas órdenes de cuarentena, regreso a la escuela y guardería, etc.)

### **Mantente en sintonía con el tiempo al frente de la pantalla y en las redes sociales**

- Monitorea y limita la exposición de los niños a los medios de comunicación sobre el virus.
- Tenga en cuenta a qué están expuestos y su impacto en ellos cuando estas accediendo esta información
- Preste atención a lo que los niños ven y escuchan y hablen sobre las noticias de los medios de comunicación con ellos de una manera apropiada para su edad.
- Anime a los niños a usar el tiempo frente a la pantalla para enfocarse en temas que no sean de COVID-19
- Aliente e envuelva a sus hijos en actividades que remplace el tiempo al frente de una pantalla y el tiempo en las redes sociales siempre que sea posible

### **Desarrolla nuevas rutinas**

- Cree una rutina y una estructura para el día (p. ej., Despertarse, tareas escolares, ejercicio, comidas, juego libre, tiempo de pantalla, hora de acostarse)
  - Mantente conectado a la escuela
  - Incluya tiempo con la familia todos los días
  - Priorice el juego dirigido a los niños [[Tiempo especial de juego](#), CDC] [ideas generadas por los padres para jugar [aquí](#)] [ideas generadas por los padres para jugar aquí]
  - Asegure un descanso para todos, incluidos los cuidadores [[Autocuidado para padres](#), Psicología hoy]



- Establezca límites de trabajo para facilitar su participación en la rutina familiar (vea los consejos [aquí](#))
- Obtenga la opinión de todos sobre la rutina
- Mantenga informado a todos los cuidadores sobre su rutina diaria y asegure que están en la misma página con su plan.
- Reconozca que la rutina debe ser flexible
- Escriba la rutina para que todos la vean [[Horarios de muestra](#), Huffington Post]

### **El Cuido de la familia cuando un miembro de la familia se enferma con COVID-19**

- Haga un plan de emergencia antes de que alguien se enferme
- Asegúrese de que sus hijos sepan la importancia de informarle si tienen síntomas para que puedan ser monitoreados y / o evaluados
- Explíquelo a sus hijos por qué se necesita autoaislarse si tiene síntomas y asegurarse de que tengan un cuidado adecuado
- Encuentre formas de comunicarse con sus hijos si está aislado (p.e.j., en casa, con alguien que pueda cuidarlo, en el hospital)
- Liste y publique las responsabilidades potenciales del cuidador de manera prominente para que un respondedor de emergencia pueda encontrarlo y contactar a estas personas para cuidar a sus hijos
- Sea honesto con sus hijos de manera apropiada para su edad, cual puede incluir conversaciones sobre la muerte.

### **Recursos Útiles**

- La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares ofrece más recomendaciones. ([Cómo ayudar a los niños a lidiar con los cambios provocados por la COVID-19](#), NASP)
- Crianza de los hijos para la salud de por vida, UNICEF, CDC, WHO, Asociación Mundial para poner fin a la violencia, y la Internet de Buenas Cosas tiene una serie de consejos basados en evidencia científica para ayudar a los padres a manten-



erse a sí mismos y a sus hijos seguros, felices y saludables durante este período estresante ([COVID-19 24/7 Recursos para los padres](#), PLH)

- La Fundación Internacional de TOC provee recomendaciones para hablar con los niños sobre COVID-19, incluye niños con TOC o trastornos de ansiedad. [[Como hablar con los niños sobre COVID-19](#), IOCDF]
- CMI proporciona consejos para padres que se comunican con un niño o adolescente ansioso sobre COVID-19. Los niños pueden estar preocupados, asustados o confundidos. Los padres pueden ayudarlos respondiendo a sus preguntas con calma y de una manera que se enfoque en los hechos, y al mismo tiempo déjale saber que está bien sentirse así. [[Consejos para calmar a los niños ansiosos](#), Child Mild Institute]
- Este recurso ofrece una guía para ayudar a los niños a comprender el coronavirus. La guía contiene lenguaje apropiado para la edad escolar, imágenes para captar la atención de su hijo y respuestas a preguntas frecuentes [[6 ilustraciones para enseñar a los niños a protegerse](#), BBC]
- NPR reporto sobre un cómic de un niño que explora el virus y explica las recomendaciones de bienestar. [[Solo Para Chicos y Chicas: Un Cómic Sobre El Nuevo Coronavirus](#), NPR]
- Consejos del CDC para ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias y normas de desarrollo para las reacciones de los niños ante una emergencia. [[Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias](#), CDC]
- Recursos educativos gratuitos en línea para envolver a los niños en el hogar:
  - [Kinedu](#), una aplicación con actividades adaptadas a la etapa de desarrollo de su bebé, y ofrece suscripciones gratuitas hasta el 15 de Abril.
  - [Project Gutenberg](#), una biblioteca en línea gratuita de libros clásicos
  - [La Sociedad Americana de Química](#) ofrece un plan de estudios de química para niños de diferentes edades, que incluye actividades gratuitas de química, animaciones, proyectos, simulaciones, seminarios de web y videos
  - [NASA](#) tiene libros imprimibles de STEM
  - [Scholastic](#) está ofreciendo un programa de aprendizaje gratuito de 20 días para niños de Pre-K al Noveno grado.
  - [InCharge.org](#) está ofreciendo lecciones de finanzas personales gratuitas para múltiples niveles de grado.



- [The American Federation of Teachers](#) tiene una gran cantidad de recursos para ayudar con el aprendizaje en el hogar
- Se pueden encontrar recursos adicionales en: [Georgia Public Libraries](#), [Out-school.com](#), [ProdigyGame.com](#), [Outside Classroom Day](#), and [KhanAcademy.org](#)
- Los recursos locales para familias con inseguridad alimentaria se pueden encontrar en: [11ALIVE](#), [Georgia Food Bank Association](#), o mande el texto “Comida” a 888-976-2232
- Si necesita ayuda para encontrar bienes y servicios o pagar facturas de vivienda comuníquese con United Way visitando [211.org](#) o marque 211 en su teléfono para hablar con alguien que le pueda ayudar.
- Enfrentando al brote de COVID-19 puede ser muy estresante [[Como lidiar con el estrés](#), SunSentinel]. Si te sientes agobiado por la emoción o piensas en lastimarte a ti mismo o a otros, puedes llamar a la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA’s) Línea de ayuda para los afectados por catástrofes: 1-800-985-5990 o mande el texto “Hablanos” a 66746. (TTY (teletipo) 1-800-846-8517)
- Libro para los niños:
  - [Mi héroe eres tú – ¡Cómo pueden los niños luchar contra el COVID-19!](#)
  - [Rosa contra el virus](#)
  - [¡Hola! Soy un Virus, primo de la gripa y el resfriado](#)
  - [Alicia y el coronavirus](#)
  - [El hada de Titi](#)