

los niños y el coronavirus

GUÍA PARA FAMILIAS Y PROVEEDORES

IRWIN REDLENER, MD

APOYANDO A NUESTROS NIÑOS

A medida que la pandemia del coronavirus (COVID-19) continúa evolucionando, puede aumentar la curiosidad natural de los niños, así como sus preocupaciones ante la situación de incertidumbre actual. Las siguientes guías sobre cómo cuidarlos y comunicarse mejor con ellos son para padres, cuidadores, educadores y proveedores de cuidado infantil. Se fomenta que se involucre activamente en un diálogo franco con los niños, de maneras que sean apropiadas para la edad del niño, su etapa de desarrollo y su estado mental. Pase lo que pase, el mensaje central debe ser claro, simple y consistente.



Ustedes son los amortiguadores que protegen a sus hijos del impacto. Cada padre y cuidador debe ser una fuente confiable de información y apoyo. Casi todos estamos experimentando algún nivel de preocupación, o incluso ansiedad severa, sobre los retos a los que nos enfrentamos ante la pandemia sin precedentes del COVID-19. Dicho eso, en la medida de lo posible, debemos proteger a nuestros niños de nuestras preocupaciones y ansiedades tanto como podamos. Los niños pueden percibir y nutrirse del estado emocional de sus padres..

Aunque sea tentador pasar las horas del día mirando las redes sociales, se le recomienda que vaya a páginas web confiables para recibir información correcta y actualizada. Las redes sociales, así como algunas páginas de internet, pueden tener información peligrosamente incorrecta. Usted debe confiar en la información disponible en páginas manejadas por el departamento de salud local o estatal, o en la información de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) o la Academia Americana de Pediatría (AAP).

SALUD E HIGIENE

Modele el Lavado De Manos y la Buena Higiene

Sus niños deben lavarse las manos por 20 segundos antes y después de comer, después de usar el baño, cada vez que entran a la casa y cuando se sacuden la nariz. Se les debe recordar a los niños que eviten tocarse la cara con las manos sucias. Enséñeles a sus niños los cinco pasos para el lavado de manos: mojar, hacer espuma, fregar, enjuagar y secar¹. Haga que el lavado de manos sea una rutina divertida. Cante Cumpleaños Feliz o su canción favorita y conviértalo en un juego. Cuando el lavado de manos con agua y jabón no es factible, el uso de desinfectante para manos es una buena alternativa. Fomente a los niños a toser o estornudar en su codo, para que no transmitan los gérmenes a otras personas. Practicar la buena higiene puede ser divertido y es la mejor manera de prevenir la enfermedad.

Manténgase Activo en Casa

Mantener actividad física regular es importante para la salud física y mental de su niño. Los niños se pueden mantener activos en casa con actividades divertidas como juegos de roles, bailes y yoga. Aquí hay una [lista de actividades](https://www.todayparent.com/family/activities/15-ways-to-keep-kids-active-indoors-even-if-you-dont-have-much-space/)² para hacer con sus niños dentro de la casa para mantenerlos activos y entretenidos. Hay varios recursos en línea como [Live Science](https://www.livescience.com/coronavirus-kids-activities.html)³, que ha recopilado una lista de lecciones, juegos, recorridos virtuales y otras actividades. Si puede salir al aire libre, haga una caminata o monte bicicleta, asegurándose de mantener una distancia segura de 6 pies de otras personas. Pero evite los parques de niños u otras actividades que fomenten el contacto cercano con otros niños.

¹ CDC Lavarse las manos: una actividad familiar. <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-family.html>

² <https://www.todayparent.com/family/activities/15-ways-to-keep-kids-active-indoors-even-if-you-dont-have-much-space/>

³ <https://www.livescience.com/coronavirus-kids-activities.html>

los niños y el coronavirus

GUÍA PARA FAMILIAS Y PROVEEDORES

COMUNICACIÓN

Sea Honesto y Manténgalo Simple

Es probable que sus hijos hayan escuchado sobre el coronavirus a través de las noticias o de otros niños. Si tienen preguntas, responda con hechos. Evalúe cuánto saben ya y ajuste su respuesta de acuerdo con esto. Explíqueles que el COVID-19 es un nuevo tipo de germen que se está difundiendo por el mundo. El COVID-19 se contagia como la influenza o cualquier resfriado viral. Lo más importante es recordar que toser o estornudar hace que los gérmenes se dispersen en el aire e infecten a otras personas. Fomente que el niño haga preguntas y aclare información confusa o falsa, según sea necesario pero no lo exagere. Usted puede mantenerse al día sobre la epidemia consultando los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html> o la Academia Americana de Pediatría (AAP) <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections>.

Si un niño tiene preocupaciones sobre su propia mortalidad o la de sus padres y abuelos, sea honesto. Tranquilícelos diciéndoles que los niños tienen mucho menos posibilidades de enfermarse, pero que pueden contagiar a las personas mayores. Es por esto que es importante mantener buena higiene y distanciamiento social de los abuelos y otras personas mayores. La mayoría de las personas que se enferman se quedan en casa, descansan y se recuperan⁴.

Los Niños Como Mensajeros

Los niños mayores, especialmente los adolescentes, pueden servir de apoyo para los menores particularmente al modelar buenas prácticas de higiene para los niños más pequeños. Ellos pueden ayudar a transmitir y comunicar mensajes sobre los riesgos, asegurar las prácticas de higiene y dar buen ejemplo para los más pequeños. Aplique los mismos conceptos según sugeridos para niños menores, pero discuta con ellos cómo creen que pueden asegurar que todos los miembros de la familia estén escuchando y entendiendo información importante.

Involucre a Sus Niños

Utilice preguntas simples y abiertas para chequear a sus hijos de vez en cuando. Pregúnteles a los niños pequeños si han notado cambios a su alrededor y si tienen preguntas. Mantenga sus respuestas cortas y simples. Los niños mayores, los adolescentes en particular, muchas veces son callados y pueden no expresar miedos o preocupaciones. Los padres deben acercarse y estar ahí para ellos. Haga preguntas indirectas como “¿De qué están preocupados tus amigos?” “¿Te ayudo a encontrar información confiable?”, “¿Cómo va tu trabajo escolar?”, etc.

TECNOLOGÍA

Monitoree el Uso de Redes Sociales

Muchos niños, especialmente adolescentes, utilizan la tecnología para mantenerse conectados con sus amigos. Las redes sociales modernas y las plataformas de comunicación pueden difundir el miedo y la desinformación rápidamente. La dependencia de los niños mayores a estas herramientas presenta nuevas preocupaciones sobre los cierres de las escuelas y los periodos de distanciamiento social. Se fomenta que los padres y otros cuidadores discutan con los niños cómo estos están usando las redes sociales, si han aprendido cosas buenas e, independientemente de la respuesta, promueva el uso seguro y responsable.

Aproveche la Tecnología

La tecnología también se puede aprovechar de forma positiva para dar consuelo a los niños que pueden empezar a extrañar a sus amigos o familia extendida. Con tantas plataformas de comunicación disponibles gratuitamente, planifique una reunión virtual con familiares y amigos. Haga que estas reuniones sean parte del itinerario del día para que los niños tengan algo que los motive, extendiendo los beneficios de tener una rutina.

⁴ PBS. Cómo hablar con los niños sobre el Coronavirus. <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>

los niños y el coronavirus

GUÍA PARA FAMILIAS Y PROVEEDORES

SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR

Escuche y Esté Pendiente de Signos de Aflicción

La incertidumbre y preocupaciones sobre el virus pueden hacer que los niños se sientan ansiosos. Observe las señales de que su niño está ansioso –puede sentir miedo de estar solo, estar excesivamente apegado, irritable o lloroso⁵. Dele consuelo. Esté disponible para sus niños y promueva que hablen de sus preocupaciones y miedos o que hagan preguntas. Para aquellos niños que aun no han oído sobre el virus, o que son demasiado pequeños para entender cabalmente, sería sabio evitar traer el tema y causarles ansiedad innecesaria.

Maneje los Miedos y Ansiedades

Si nota señales de ansiedad o estrés en sus hijos, recuérdelos que sus padres, escuelas y doctores están trabajando para mantenerlos saludables. Aunque un niño pequeño no entienda lo que está sucediendo, se da cuenta de las preocupaciones y la ansiedad de un adulto. Los cuidadores deben modelar calma sobre el coronavirus para limitar la ansiedad y las preocupaciones de los niños, así como resguardarlos de la cobertura mediática tanto como puedan⁶. Con el tiempo, el miedo y la ansiedad de los niños puede transformarse en rabia, agresión o mal comportamiento. Fomente las actividades enérgicas como una diversión ante el aburrimiento ocasionado por estar constantemente dentro de la casa. Como padre, su salud mental y bienestar afecta enormemente a los niños bajo su cuidado, así que asegúrese de que usted se está cuidando bien.

Mantenga Una Rutina

Ante las escuelas cerradas y cancelaciones de eventos, mantener un itinerario consistente para la hora de dormir, comidas, trabajo escolar, y ejercicio puede ayudar a reducir las preocupaciones de los niños. Aunque la rutina sea nueva y diferente, el hecho que sea una *rutina* ayuda a crear estabilidad. Recuérdelos que es temporero e importante para que todos se mantengan saludables. Planifique actividades en el hogar, como manualidades y videollamadas con familiares y amigos.

Asigne Responsabilidades

Mantenga un sentido de control durante este tiempo de incertidumbre al recordarles a sus niños que ellos son parte de la solución ayudando a controlar el contagio. Practicar la buena higiene y quedarse en casa contribuye a mantenerlos saludables a ellos y a los demás. A los adolescentes se les puede asignar tareas en el hogar que los ayuden a ejercer y demostrar control. Involucre a los adolescentes y a los niños mayores preguntándoles cómo pueden ayudar y fomente y apoye soluciones creativas dentro de las restricciones de distanciamiento social.

Padres: Pidan Ayuda

A veces necesitamos más apoyo del que le podemos dar a nuestros hijos, así que, si necesita apoyo adicional, contacte a su pediatra o su médico primario para que le de consejos que lo puedan ayudar. Usted puede requerir especialistas y proveedores de salud conductual si necesita asistencia adicional. Algunos signos que indican que usted puede necesitar asistencia adicional son: un niño con problemas para conciliar el sueño, agresivo, hostil o significativamente menos comunicativo.

- **Centro de Recursos NCDP COVID-19:** <https://ncdp.columbia.edu/microsite-page/covid-19-global-pandemic>
- **La Iniciativa RCRC:** <https://ncdp.columbia.edu/rcrc> || **Caja de Herramientas:** <https://rcrctoolbox.org/es/>
 - **Consultas de medios de comunicación:** <https://ncdp.columbia.edu/about-us/media-relations/>

⁵ Psychology Today. Cómo hablar con los niños y adolescentes sobre el Coronavirus. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/smart-parenting-smarter-kids/202003/how-talk-kids-and-teens-about-the-coronavirus>

⁶ Ibid.