

Saber afrontar la salud mental durante el COVID-19

Consejos para padres y niños

El coronavirus (COVID-19) y las nuevas normas de distanciamiento social han creado una nueva realidad para las familias. Esta nueva realidad puede ser estresante e incluso, aterradora para padres e hijos. Durante este período, tanto los padres como sus hijos pueden cuidarse a sí mismos, a sus familias y a su comunidad apoyando a los demás y creando conexiones para reducir el estrés.

MANERAS DE APOYAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES

- [Habla con tu hijo](#) sobre la crisis de COVID-19 y el distanciamiento social.
- Contesta a sus preguntas y [comparte información sobre COVID-19](#) de una manera que su hijo entienda.
- Valida los sentimientos de tus hijos. Diles que están a salvo, pero que es normal sentirse enojado.
- Habla con ellos sobre la manera que tú afrontas el estrés. Si ellos aprenden cómo tú afrontas el estrés, eso los ayudará a ellos a afrontarlo.
- Limita el tiempo que tu familia está expuesta a la cobertura de noticias sobre el virus, incluyendo redes sociales. Los niños pueden malinterpretar o asustarse cuando no comprenden a fondo algo que ven o escuchan.
- Intenta mantener las rutinas regulares, pero no pongas mucha presión en ti o en tu hijo durante este momento.
- Tienes que entender que tanto los niños como los adolescentes (y muchos adultos) expresan ansiedad de distintas maneras. (Ver imagen a continuación.)
- Inscríbete y toma lecciones en línea sobre cómo la gratitud ayuda a los niños durante una crisis [SparksandStitchinstitute](#) (la sesión empieza el 15 de abril a las 12pm pero será grabada)

8 maneras en la que se manifiesta la ansiedad en tu hijo

1. Enojo

La percepción de peligro, estrés u oposición es suficiente para provocar el sentimiento de pelea o huida, causando que tu hijo se sienta molesto sin manera de expresar el por qué



2. Dificultad para dormir

En los niños, la dificultad para dormir o permanecer dormidos es el sello característico de la ansiedad



3. Rebeldía

Sin la capacidad de expresar lo que en realidad están sintiendo, es fácil interpretar la rebeldía de un niño como falta de disciplina, en lugar de interpretarla como una manera de controlar una situación en la que se sienten ansiosos e indefensos



Es cuando una persona por lo regular calmada, se sale de sus casillas sin razón. Ha enterrado el dolor y la ansiedad por tanto tiempo que un comentario o evento inocente lo manda directo hacia el candela.

4. Llegar al candela



5. Falta de concentración

Los niños que sufren de ansiedad están concentrados en sus propios pensamientos que no prestan atención a lo que sucede a su alrededor

FOCUS

6. Evasión

Los niños que intentan evadir a una persona, lugar o tarea en particular normalmente van a sentir más de aquello que están intentando evadir



7. Negatividad

Las personas que sufren de ansiedad normalmente tienen pensamientos negativos a un nivel más intenso que los positivos

8. Sobreplanificación

La sobreplanificación y la rebeldía se asemejan en la causa. Si la ansiedad puede causar comportamiento rebelde en unos niños, también ocasiona a otros a sobreplanificar para aquellas situaciones en las que planificar es innecesario o mínimo



*“La mayoría de los niños pequeños recordará **cómo se sentía el entorno en su hogar** durante la pandemia del coronavirus más que cualquier otro detalle sobre el virus. Nuestros hijos nos están observando y están aprendiendo cómo reaccionar ante el estrés y la incertidumbre. **Inculquemos a nuestros hijos a adaptarse y no a entrar en pánico.**”~Anónimo*

MANERA DE MANTENERSE CONECTADO

Conectarse con familiares:

- Llamadas/Google Meet/Skype/FaceTime/Zoom.
- Veán álbumes de fotos y hablen sobre legados familiares.
- Elaboren un árbol genealógico.
- Escriban cartas o elaboren tarjetas para familiares.

Conectarse con amigos o vecinos:

- Salgan de casa, hablen con sus vecinos a una distancia segura.
- Planifiquen una cena virtual.
- Asistan a un concierto virtual, sermón religioso o toma una clase de yoga virtual.
- Jueguen juntos un juego en línea
- Escoge una actividad de este enlace [RandomActsofKindness](#).

Conectarse con la cultura:

- Lean libros sobre su cultura.
- Cocinen una comida juntos que refleje el patrimonio cultural de su familia.
- Visiten virtualmente más de 1,200 museos alrededor del mundo a través de [Google Arts & Culture](#)

Conectarse contigo mismo:

- Toma un descanso de ver noticias y redes sociales.
- Medita, haz ejercicios de estiramiento o yoga.
- Come saludable.
- Duerme lo suficiente.
- Haz un diario o lee.
- Evita alcohol y drogas.
- Ejercita.
- Respira hondo.
- Toma un baño.

APOYO ADICIONAL

Si tú o alguien a quien conoces se están sintiendo agobiados de emociones como tristeza, depresión o ansiedad o sientes que podrías hacerle daño a alguien o a ti mismo:

- Llama al 911
- Llama a tu médico
- Envía un texto a Calm4Calm
- Textea la palabra TALK al número 552020 o HABLAR para español
- Llama al número para Disaster Distress (angustia por tragedia) 1-800-985-5990 o envía texto TalkWithUs al número 66746
- Llama al número para violencia doméstica (National Domestic Violence) 1-800-799-7233