



RESPUESTA COVID-19

CRIANZA DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Ayude a los niños a sobrellevar el estrés por el COVID-19.

Con toda la nueva información que se comparte sobre el Coronavirus (COVID-19), es fácil para los padres sentirse abrumados. Más tiempo en casa con los miembros de la familia puede ser muy positivo. Sin embargo, la expansión de las funciones de los padres como maestros, proveedores de cuidado infantil y más puede causar estrés para toda la familia. A continuación, se presentan consejos que pueden ayudar a los padres.

¿QUÉ DEBEN HACER PRIMERO LOS PADRES?

Cálmese para que pueda calmar a su hijo. Antes de que los padres puedan hablar con niños de cualquier edad, incluidos los adolescentes, deben estar tranquilos. El proceso calmante comienza con estar atento a sus propios pensamientos y sentimientos. Si usted está muy triste o enojado, tiene ganas de gritar, llorar o no puede detener los pensamientos negativos, pruebe una de las prácticas descritas a continuación. Busque ayuda profesional si estos pasos no aumentan su capacidad para afrontarlo y estar más tranquilo.

- **Monitoreo** – prestar atención a los pensamientos y sentimientos negativos
- **Autocuidado** – tomar tiempo para nutrir las relaciones, hacer ejercicio, dormir, arreglar y organizar
- **Respiración** – Inhalar y contar hasta 4 y exhalar y contar hasta 7 para calmar la mente y el cuerpo
- **Conciencia** – practicar la atención plena, la meditación o la oración para reducir las ansiedades
- **Auto amabilidad** – reemplazar la autocrítica por la autocomprensión y la paciencia

¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES POR NIÑOS?

Los padres son los filtros principales para la información que llega a los niños. En tiempos de desastre y tragedia, los padres deben estar particularmente atentos al hecho de que deben filtrar información que puede ser abrumadora y dar mensajes de amor y tranquilidad.

CONTACT

- ▶ **Laura Hubbs-Tait**
Especialista en Crianza de Extensión
laura.hubbs@okstate.edu
405-744-8360
- ▶ **Jens E. Jespersen**
Estudiante de postgrado en desarrollo humano y ciencias de la familia
jens.jespersen@okstate.edu
- ▶ **Encuentra más información:**
humansciences.okstate.edu/fcs



EXCLUYA

Caras ansiosas, aterroizadas y enojadas
Imágenes de miedo • Sonidos fuertes
Llantos • Gritos • Chillidos



INCLUYA

Respuestas de apoyo a los eventos
Respuestas a los pensamientos y sentimientos
de los niños
Buenos hábitos de sobrellevar situaciones

LOS PADRES COMO FILTRO

EVENTO: COVID-19

“Estoy aquí para cuidarte”
Console y anime
Cubra necesidades básicas
Mantenga las rutinas
Ame

COMPORTAMIENTOS DE LOS NIÑOS

Hace ejercicio
Ayuda a otros (a distancia)
Apoya relaciones

PENSAMIENTOS DE LOS NIÑOS

Escuche
Responda sinceramente

SENTIMIENTOS DE LOS NIÑOS

Acepte sentimientos
negativos
Ayude a manejar los
sentimientos
Alivie y calme

¿QUÉ MENSAJES DEBEN EVITAR LOS PADRES?

- Cualquier cosa que afecte negativamente a su hijo. Usted puede ver esto en sus pensamientos, sentimientos o comportamientos.
- Si su hijo parece abrumado o fuera de control, aumente el control sobre mensajes negativos. Cuando conversen, responda preguntas de manera simple. En estos momentos menos suele ser mejor.

¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES?

- **Amor y apoyo** – Muéstrela a su hijo cuánto lo ama. Trate de ser reconfortante y anímelo a hacer cosas.



- **Expresar sentimientos** – Acepte que sus hijos pueden estar asustados o preocupados por las cosas que escuchan o ven. Está bien que se sientan tristes, enojados, asustados o confundidos. Puede ayudarlos a manejar los sentimientos aceptándolos y animándolos a hablar de ellos. Ayúdelos a aprender a respirar profundo y a calmarse o a jugar un juego de “vamos a fingir” donde se inflan como un globo (inhalan profundo) y luego navegan por el campo mientras sueltan su aire y se sientan suavemente en el suelo.

- **Buenos comportamientos de afrontamiento** – La actividad física y el ejercicio son excelentes para reducir el estrés y mantenerse saludable. Mantenga relaciones con parientes lejanos a través del teléfono, el texto y el chat.



AYÚDELES A MANTENER SUS RUTINAS BÁSICAS

Hay maneras para que los padres adapten las rutinas un poco y a la misma vez, sigan manteniendo la estructura general. La constancia de estructura y rutina es muy tranquilizadora para los niños.

- Establezca reglas y límites claros y explique las razones
- Restablezca rutinas claras para las comidas y la hora de acostarse
- Fomente amistades a través de videochat, mensajería o redes sociales apropiadas
- Promueva la actividad física en el hogar
- Fomente ayudar a los demás a distancia para mantenerla relaciones y construir esperanza

¿A DÓNDE PUEDEN ACUDIR LOS PADRES PARA MÁS INFORMACIÓN?

Hay muchos recursos excelentes que ya se han publicado para padres e hijos.

Cómo hablar con sus hijos sobre cómo pueden evitar contagio y difusión del COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>

Qué tener en cuenta en sus hijos y adolescentes y cómo apoyar a los niños y adolescentes:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Lista detallada de respuestas de estrés para niños en edad preescolar, niños en edad escolar y adolescentes:

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf

Posibles respuestas a esperar de niños de diferentes edades:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

Libro de actividades para niños de 3 a 10 años desarrollado para responder a desastres naturales:

https://www.cdc.gov/cpr/readyrigley/documents/RW_Coping_After_a_Disaster_508.pdf

Páginas de actividades para niños:

https://www.cdc.gov/childrenindisasters/pdf/coping_activity_page_english-p.pdf

Acknowledgements:

Jillian Bailey y Erin Ratliff por sus contribuciones a la importancia de la atención plena y las rutinas, respectivamente.