

Emocionalmente Manejando COVID-19: Guía de padre y cuidador

La pandemia de COVID-19 esta impactando la salud mental de los niños, adolescentes, sus cuidadores, y familias. Esta situación aumentara los desafíos y la necesidades de salud mental tanto ahora como en el futuro. Aun en el mejor de los casos, siendo un cuidador puede ser difícil y la pandemia y efectos asociados pueden hacerlo mas difícil. Con el apoyo apropiado, incluso en una pandemia, puede ser manejable y realizado. Ofrecemos la información siguiente para ayudar a los padres y cuidadores a reconocer reacciones comunes que niños y jóvenes pueden experimentar. Además incluimos consejos como respuestas de apoyo.

Reacciones comunes de comportamiento entre niños y adolescentes:

- **Niños de edad pre escolar:** Miedo de estar solo, sueños malos, mojar la cama, cambio de apetito, berrinches, o dificultad separándose del cuidador.
- **Niños de edades 6-12:** Irritabilidad, agresión, sueños malos, disturbio de sueño, cambio de apetito, síntomas físicos como dolores de estomago y cabeza, distanciamiento de compañeros, o olvidadizo en cuanto a tareas de la casa y escuela.
- **Adolescentes de edades 13-18:** Síntomas físicos como dolores de cabeza y erupciones de piel, disturbio de sueño, cambio de apetito, agitación, apatía, aislamiento de compañeros, ignorando consejo sobre su salud personal, preocupación excesiva sobre estigma y injusticias.
- **Ser tranquilizador y honesto:** Lo mas importante para todas las edades es que los niños sepan que estas enfocado en ayudar a que estén bien. También es importante ser honestos y factual cuando respondas sus preguntas.
- **Esta bien no tener todas las respuestas:** Recuerden que no tener todas las respuestas a sus preguntas esta bien.
- **Enfocar discusiones en lo que la familia esta hacienda para mantenerse seguros:** Esto incluye lavarse las manos y distanciamiento social.

Mantener un estilo de vida saludable y rutinas diarias:

- Hacer que su hijo mantenga su rutina de sueno regular.
- Ayuden a que su niño siga practicas de higiene adecuadas- Ej. Asegúrense que se estén cepillando los dientes y el pelo. Consideren hacer una lista para ayudarlos a mantenerse en una nueva rutina en casa.
- Animen a los niños a que participen en tareas de la casa.
- Limite su exposición a las noticias y redes sociales.
- Practique técnicas de relajamiento, como ejercicios de respiración, meditación y yoga.

Proporcionar información tranquilizadora y precisa sobre COVID-19 para ayudar a niños y adolescentes a entender su realidad actual.

- **Padres y cuidadores pueden tranquilizar a sus niños mediante su propio tono emocional:** Tratar de mantenerse tranquilos; niños reaccionaran y seguirán sus reacciones.

Programe tiempo con su niño y haga todo lo posible por estar presente durante su tiempo juntos. Mediante relaciones positivas con los padres y cuidadores el niño aprende a confiar en otros, regula sus emociones, interactúa y desarrolla un sentido del mundo (Ej. ya sea si es seguro o no seguro) y llega a entender su propio valor como individual.

Encuentre maneras de mantenerse conectados como familia:

Programe actividades divertidas de familia, algunas pueden contar como clases de escuela para niños en edad escolar!

- Camine o pase en bicicleta (esto puede contar como clase de educación física o receso),
- Hagan noche de juegos de mesa / video juegos,
- Hagan un rompecabezas,
- Cocinen juntos (esto puede contar como lección de ciencias),
- Coman juntos,
- Hagan noche de películas,
- Completen una actividad artesanal como familia (esto puede contar como clase de arte),
- Completen un experimento de ciencias,
- Tengan una fiesta de baile en familia (esto puede contar como clase de música).

Haga tiempo para cuidarse uno mismo y busque ayuda para sus propias necesidades como cuidador. Cuídese a si mismo y apóyese en otros. Esto es importante no solo para su salud mental

sino también para el bien estar de su familia. Ser padres hoy en día es muy difícil, muéstrese compasión. Unas estrategias claves que pueden ayudarte a sentirte en control durante este tiempo incluye:

- Limite su exposición a las noticias y redes sociales,
- Hagan tiempo para ejercicio,
- Coman comida saludable,
- Dormir lo suficiente,
- Hacer tiempo para actividades que disfruta,
- Conectarse con otros - Ej. Hacer una video llamada con su familia o amigos o mandar un texto a su mejor amigo/a, y
- Evite alto uso de alcohol o tabaco.

Si su propia ansiedad o tristeza empeora o se siente sin control , es importante que sepa que hay recursos adicionales disponibles para la salud mental. En adición a su cuidado local de salud y proveedor de salud de comportamiento, hay líneas adicionales disponibles para brindarles asistencia en:

- **Texas Health and Human Services** COVID-19 línea de apoyo de salud mental en 833-986-1919, 24 horas al día, 7 días de la semana.
- **The Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)** también tiene una línea directa 24/7 de socorro en casos de desastre en 1-800-985-5990 o mande el mensaje "TalkWithUs" a 66746.
- **The National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-TALK.
- **Veteran Crisis Line:** 1-800-273-8255.