Apoyando a niños y jóvenes con preocupaciones sobre COVID-19

Consejos para padres, cuidadores y personas que trabajan con niños y jóvenes

Atravesamos por un momento de incertidumbre en el que muchos niños y jóvenes se sentirán ansiosos y preocupados por lo que está pasando. Esta es una respuesta normal ante la situación. A continuación, ofrecemos algunos consejos para adultos acerca de lo pueden hacer para ayudar a niños y jóvenes.

Hay mucha información disponible y esto es maravilloso pero también puede ser confuso. Por eso hemos reunido algunas recomendaciones y nuestros enlaces favoritos en un solo lugar. Esperamos que esto sea de ayuda.

Tomando en cuenta que la situación cambia rápidamente, haremos actualizaciones de vez en cuando que podrás encontrar aquí: **https://emergingminds.org.uk/resources/**

Cuídate

Es comprensible que por ahora te sientas ansioso(a) y preocupado(a) y tal vez tengas retos difíciles que afrontar. Busca estrategias que te ayuden a lidiar con dichos retos. Esto hará que te sea mucho más fácil responder de la manera que quieras cuando hables con niños y jóvenes.

Aquí encontrarás información útil dirigida a adultos:

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19

Mantén hábitos saludables

En la medida de lo posible, intenta mantener las rutinas normales en cuanto a la alimentación, sueño, estudio y juego o tiempo libre. Las rutinas ayudan a niños y jóvenes a sentirse seguros. Salir a la naturaleza también podría brindar beneficios. Hay evidencia que el contacto con la naturaleza puede mejorar el estado de ánimo, siempre y cuando las indicaciones médicas lo permitan. Si es posible, intenta pasar tiempo fuera de casa con niños y jóvenes. Si no es posible o no quieren salir de casa, motívalos a hacer ejercicio en casa - existen varias aplicaciones y videos gratis disponibles en YouTube.

Ten cuidado de quedar atrapado (a) en ciclos viciosos

Hay conductas que fácilmente podrían llevarse a cabo en este momento, pero que a largo plazo pueden aumentar la ansiedad, tales como:

- Evitar cosas (por ejemplo, dormir en la cama de nuestro hijo(a)).
- Aislarse por completo de otras personas.
- Buscar información constantemente en Google.
- Pasar mucho tiempo hablando sobre nuestras preocupaciones.
- Estar alerta ante cualquier peligro.
- Revisar (por ejemplo, buscar noticias y actualizaciones constantemente).
- Pensar mucho en las cosas en lugar de llevarlas a cabo.
- Lavarse las manos a un nivel que va más allá del consejo medico.

Mantente pendiente y anima a los niños y jóvenes a tener cuidado de éstas y otras conductas, así como a identificar lo que les ayuda (no solamente a corto plazo) y lo que les genera más ansiedad. Más adelante te

daremos algunas ideas de cómo puedes ayudarlos a manejar estas conductas para romper cualquier ciclo vicioso en el que podrían haber caído inadvertidamente.

Respondiendo a niños y jóvenes

Niños y jóvenes estarán buscando claves en los adultos a su alrededor para saber cómo deberían estar respondiendo y si deberían estar preocupados. Intenta cuidar tus respuestas durante conversaciones con niños y jóvenes. Esto no quiere decir que tienes que esconder tu ansiedad. Al contrario, es importante que ayudes a los niños a reconocer que cierta cantidad de ansiedad y estrés es normal y que se puede manejar. Por ejemplo, le puedes decir: “Cuando estoy preocupado sobre algo me ayuda hablar con un amigo. ¿Llamamos a un amigo?” O “Cuando estoy preocupado me gusta ver programas de televisión chistosos para distraerme. ¿Cual programa de televisión te gustaría ver?. Está bien para ellos saber que los adultos también se preocupan pero se sentirán más asustados y les será más difícil compartir sus preocupaciones si ven que los adultos se sienten muy agobiados.

Hablando sobre preocupaciones

Es bueno hablar y escuchar las preocupaciones que expresan los niños y jóvenes. Intenta crear un espacio en el que niños y jóvenes puedan hablar contigo. Ellos no siempre te dirán que quieren hablar. Busca señales, como cuando permanecen cerca de ti más de lo habitual.

¿Cuándo hablar?

Sería estupendo si pudieras hablar con niños y jóvenes en el momento en que comienzan sus preocupaciones, cuando claramente están dispuestos a hablar. Sabemos que esto no siempre es posible, por lo tanto, es importante encontrar un momento en el que tanto tú como ellos no estén estresados, ocupados o cansados para hablar. Si los niños comienzan a preocuparse o inquietarse en estos momentos, hazles saber que escuchaste sus preocupaciones y que definitivamente quieres hablar con ellos al respecto. Acuerda un momento para tener esta conversación (y apégate a este plan). Quizá se te ocurran otras cosas a las que ellos puedan dirigir su atención en lugar de preocuparse.

¿Cómo hablar?

Las características clave de situaciones que generan un aumento en las preocupaciones y ansiedad son: un alto sentido de incertidumbre, posibles amenazas, aumento en responsabilidades, y un sentido reducido de control. Dicho esto, es fácil reconocer por qué nuestras circunstancias actuales incitan a la ansiedad. Durante las conversaciones con niños es importante que los ayudes a:

a. Reconocer que es entendible que se sientan preocupados o ansiosos.

b. Desarrollar una comprensión precisa y realista de la situación.

c. Reconocer cosas simples y prácticas que pueden hacer, pero al mismo tiempo dejarles claro los límites de su responsabilidad.

Aquí algunos pasos que pueden ser útiles:

1 Pregunta y reconoce sus miedos y preocupaciones

Comienza con “preguntas abiertas”. Estas son preguntas que no pueden ser respondidas con un simple “si” o “no”. Por ejemplo, “¿Qué te hace sentir de esta manera?”, “¿Qué haz escuchado acerca del virus?”, “¿Cuáles son tus preocupaciones acerca de esto?”. Niños mayores pueden haber obtenido información en línea o a través de amigos, así que explora que cosas han estado escuchando. Esto te ayudará a comprender sus miedos y preocupaciones.

Reconoce como sus pensamientos los están haciendo sentir. Intenta no minimizar o desestimar sus preocupaciones. Por ejemplo, evita decir “No es para tanto” o “ No seas tonto”. Esto puede hacer sentir a los jóvenes que sus inquietudes no se toman en serio, lo que puede llevar a ser reacios a hablar en lugar de sentirse capaces de compartir nuevamente pensamientos o preguntas en el futuro (por tontas que parezcan). También es difícil controlar los pensamientos que surgen en nuestra mente, por lo que en lugar de decir “No pienses en eso”, anímalos a expresar sus pensamientos pero no engancharse en ellos. Por ejemplo, “Ahí está esa molesta preocupación otra vez. ¿Qué puedes pensar en lugar de esto?"

2 Ayúdalos a sentirse comprendidos y que sus preocupaciones son normales

Reconoce que este momento provoca ansiedad en todos y que es normal sentirse preocupado. Por ejemplo, si un niño está preocupado por sus abuelos, tú podrías decir “Puedo ver que estás preocupado por tus abuelos. Yo también estoy un poco preocupado por ellos” y luego sigue los pasos 3, 4, 5.

Reconoce que las cosas serán diferentes por un tiempo y que se podrán sentír decepcionados, ya que las cosas que esperan o disfrutan tal vez se cancelen. Esta decepción es comprensible y está bien.

3 Corrija tranquilamente cualquier malentendido que puedan tener

Después de señalar sus preocupaciones y demostrar que comprendes al niño, puedes tranquilamente compartir hechos para corregir malentendidos. Por ejemplo, un niño puede pensar que todos en su pueblo van a morir del virus. Tú puedes responder diciendo "Puedo ver que tienes miedo de que alguien tenga el virus y no es muy agradable saber que alguien que vive cerca de nosotros está enfermo, pero eso no quiere decir que todos vamos a morir. De hecho, en la mayoría de las personas, el virus solo causa fiebre y tos."

En la medida de lo posible, mantén la conversación basada en hechos. Por ejemplo, "La mayoría de las personas tienen síntomas leves y se recuperan en unas semanas" o "Las mascotas no se pueden infectar." Aprovecha la información de fuentes recomendadas y confiables que sean adecuadas para la edad de tu hijo(a) e investiguen noticias juntos (ver enlaces a continuación).

Si no sabes o no encuentras la respuesta, está bien decir que no sabes. Actualmente hay mucha incertidumbre y es imposible responder algunas preguntas que harán los jóvenes. En lugar de intentar eliminar toda la incertidumbre para ellos y encontrar respuestas a todas sus preguntas, puedes explicar que hay cosas que no sabemos y que está bien no saber. Puedes tranquilizar a los niños, explicándoles que los adultos a su alrededor los van a cuidar y que los científicos y doctores están trabando arduamente para descubrir la mejor manera de ayudar.

Para niños más pequeños

Nanogirl Live produjo un par de videos que explican el COVID-19 y el porqué es importante lavarnos las manos/estornudar y toser en los codos:

Esta tira de comic proporciona una explicación visual del brote de COVID-19, y medidas que podemos tomar para detener su propagación:

https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/04/01/822540659/solo-para-chicos-y-chicas-un-c-mic-sobre-el-nuevo-coronavirus

Para niños en edad escolar

BBC Noticias tiene un sitio de COVID-19 con una variedad de historias y ilustraciones sobre el brote:

https://www.bbc.com/mundo/noticias-52092558

La Organización Mundial de la Salud publicó un cuento infantil para ayudar a niños y jóvenes a hacer frente a la pandemia de COVID-19:

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29_1.pdf

Para niños mayores

Kids Health explica la importancia del distanciamiento social y las medias que los jóvenes pueden adoptar para frenar el contagio de COVID-19:

https://kidshealth.org/es/teens/coronavirus-calm-esp.html?WT.ac=ctg#catfeeling-sad-esp

UNICEF presenta 6 estrategias para proteger la salud mental de adolescentes:

https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-adolescentes-proteger-su-salud-mental-durante-coronavirus

4 Ayuda a tu hijo a sentirse en control (y resalta por qué es también importante para los demás)

Por ejemplo, "Hay muchas cosas que podemos hacer para protegernos a nosotros mismos y ayudar a otras personas, como lavarnos las manos y ofrecernos a comprarle los alimentos a otros".

Algunos de los recursos anteriores contienen información apta para niños sobre cómo mantenernos seguros nosotros y a otros.

5 Sé claro sobre los límites de las responsabilidades de los niños

Hazle saber a los niños que el gobierno, el servicio de salud, científicos y muchos otros están trabajando arduamente para mantener a las personas seguras. Este es su trabajo. Al final de este documento, hay algunos recursos específicos para personas experimentando obsesiones o compulsiones (que comúnmente los hacen sentir responsables de que algo malo va a suceder, como transmitirle gérmenes a otras personas o enfermarse).

6 Destaca las cosas positivas.

Si bien es un momento genuinamente desafiante, ayuda a los niños a reconocer las cosas positivas que están sucediendo. Por ejemplo, "¡Hay muchas personas trabajando duro para mantenernos seguros! Por ejemplo, los doctores y enfermeras en el hospital, los científicos en busca de una vacuna e incluso nosotros lavándonos las manos." Señala las increíbles organizaciones comunitarias que se han formado y otras acciones que han tomado las personas para cuidarse mutuamente.

7 Encuentra maneras de manejar las preocupaciones

Es posible que a cada hora del día nos sintamos dominados por la preocupación - especialmente con el acceso constante que tenemos a las noticias. Limita a los niños a la exposición no supervisada de noticias. Por ejemplo, puedes comenzar con un **"tiempo**

de noticias” en el que ven y escuchan las noticias juntos y discuten lo que surge. Para niños mayores, si están obteniendo información inútil a través de las redes sociales, ¿podrían limitar la cantidad de tiempo que pasan en las redes? Si están hablando con amigos acerca de esto constantemente, ¿podrían intentar hablar de otras cosas?

Ayuda a los niños y jóvenes a pensar si hay algo que pueden hacer para mitigar sus preocupaciones . Si no es algo que está bajo su control, será importante aprender poco a poco a tolerar esa preocupación y enfocarse en otras cosas. Esto puede ser difícil de hacer. Una forma de ayudar a los niños a sentirse seguros de que pueden controlar o mitigar sus preocupaciones es implementando un **“tiempo de preocuparse”** durante el cual se sientan a hablar acerca de sus preocupaciones por un periodo de tiempo (máximo 30 minutos). Tu trabajo es principalmente escuchar y empatizar.

Cuando los niños y jóvenes comienzan a preocuparse fuera del “tiempo de preocuparse”, pídeles que registren su preocupación y asegúrales que se abordará durante el tiempo establecido. Esto puede ayudarle a los niños a darse cuenta de que ciertas preocupaciones que parecen ser muy importantes en un momento, dejan de ser tan importantes después de un tiempo.

8 Toma medidas prácticas para sentirte menos preocupado

Anteriormente, hablamos acerca del ciclo vicioso de la ansiedad y de algunos comportamientos que parecen útiles a corto plazo cuando realmente pueden empeorar el problema a largo plazo. También hablamos de formas en las que puedes manejar las preocupaciones. Mantente atento a comportamientos como la verificación constante, estar al pendiente de posibles peligros o lavarse las manos de una manera que vaya más allá de la recomendación médica. Anima al niño o joven a reducir estos comportamientos, tal vez considerando qué haría un amigo cercano. ¿Qué recomendaría su amigo en términos de cómo se lava las manos y la cantidad de tiempo que pasa pensando acerca de esto? A veces hay pasos prácticos que los niños y jóvenes pueden realizar. Por ejemplo, si las preocupaciones están relacionadas a personas que no pueden ver o visitar (abuelos o un amigo con una condición médica), motívalos a hacer cosas que los hagan sentirse más conectados con ellos, por ejemplo: mandando un mensajes de texto, llamadas telefónicas, Skype / Facetime, escribir una nota, hacer una tarjeta, enviarles algo por correo.

Cuando la ansiedad persiste y obstaculiza la vida

Inevitablemente a algunos niños y jóvenes les será más difícil lidiar con esto que a otros. Algunos jóvenes tal vez ya estén luchando con dificultades de ansiedad y la situación actual puede haber exacerbado preocupaciones preexistentes. Si estás preocupado por un niño o joven y su ansiedad es persistente y obstaculiza sus vidas (el sueño, las tareas de la escuela, las amistades o la vida familiar), entonces podrían necesitar ayuda profesional. Su médico podrá orientarlo mejor.

Otros recursos útiles:

Hablando con niños sobre COVID-19

UNICEF presenta 8 consejos rápidos para hablar con los niños sobre COVID-19

https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19

La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares ha creado un Centro de Recursos COVID-19 que contiene información y consejos para familias y personas que trabajan con niños, incluyendo un recurso para padres sobre cómo hablar con los niños sobre el COVID-19 y otro sobre como combatir el estigma y el racismo en torno a COVID-19.

https://www.nasponline.org/x54872.xml

https://www.nasponline.org/Documents/Countering%20Coronavirus%20Stigma%20and%20Racism_Parents_ESUS.pdf

Child Mind Institute publicó consejos acerca de cómo hablarle a tu hijo(a) acerca de COVID-19.

https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades presenta principios generales para padres, maestro(a)s y otros profesionales trabajando con niños sobre cómo hablarles a acerca de COVID-19.

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

Recursos para maestro(a)s y otras personas que trabajan con niños

UNICEF publicó consejos para maestro(a)s de como pueden hablarle a los niños sobre el COVID-19

https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-profesores-hablar-ninos-sobre-coronavirus-covid-19

Tecnológico de Monterrey creó un centro de recursos educativos y lecturas útiles dirigidas a maestro(a)s, docentes, personal no académico y estudiantes para prepararse en la transición de lo presencial a lo digital. Contiene cursos, guías, webinars, repositorios, estrategias, experiencias y mucho más.

https://observatorio.tec.mx/covid19-recursos-educativos

La Organización Panamericana de la Salud publicó un guía sobre Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas

https://www.paho.org/es/documentos/mensajes-acciones-importantes-para-prevencion-control-covid-19-escuelas

Recursos para niños y jóvenes con necesidades especiales

La Fundación internacional de TOC publicó consejos para jóvenes con TOC incluyendo como manejar el lavado de manos durante la pandemia

https://iocdf.org/covid19/informacion-en-espanol/

The Child Mind Institute publicó recursos para padres de niños con Autismo, incluyendo información de como hablar sobre COVID-19 con su hijo(a), como apoyar a su hijo(a) durante la pandemia, como reducir el impacto del a interrupción de rutinas, y consejos para ensenarle a su hijo(a) a lavarse las manos

https://childmind.org/autismo-y-coronavirus-recursos-para-familias/

Auto-aislamiento

UNICEF publico un documento con recursos para padres y madres con actividades para niños y niñas

https://www.unicef.org/panama/media/1851/file/Recursos%20para%20padres%20y%20madres%20con%20actividades%20para%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as.pdf

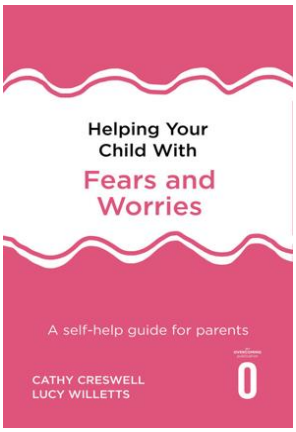
La Organización Panamericana de la Salud publicó un guía sobre preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario. Incluye una sección con sugerencias para la salud mental de los habitantes, incluyendo adultos mayores y niños o jóvenes.

https://www.paho.org/mex/index.php%3Foption%3Dcom_docman%26view%3Ddownload%26slug%3D1519-aislamiento-domiciliario%26Itemid%3D&sa=U&ved=2ahUKEwif1b6vue3oAhUYgnIEHUppDOgQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw1PbO4Ipwk1gMNxfWdD0qyk

Información general sobre cómo ayudar a niños manejar su ansiedad

Creswell, C. & Willetts, L. (2019). ***Helping Your Child with Fears and Worries, 2nd Edition.***
London: LittleBrown.

Este es un libro en Ingles dirigido a padres que habla acerca de cómo pueden ayudar a sus hijos si tienen ansiedad. Incluye estrategias probadas.



Creado por:
Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

Universities of Oxford and Reading, UK