

Cómo ayudar a un Niño a recuperarse de la carga emocional de **DESASTRE DE LA COVID-19**

La pandemia de la COVID-19 ha provocado un estado de desastre en nuestras comunidades, con un resultado de vidas cambiadas y un futuro incierto. Aunque su familia no haya sufrido directamente del coronavirus, nadie que haya experimentado un desastre permanece indiferente a él.

Para muchos, un desastre sigue siendo una presencia demasiado real incluso mucho después de que haya pasado. Son frecuentes los sentimientos de tristeza, depresión, frustración, ira y ansiedad.

No es inusual que estos sentimientos duren muchos meses. Aprender a reconocer las reacciones y las emociones normales que tienen lugar puede ayudarlo a comprender mejor estos sentimientos y lograr superarlos de manera más fácil y efectiva.

La información a continuación explica el abanico de sentimientos y comportamientos que puede esperar de sus hijos y cuál es la mejor manera en que puede ayudarlos durante este período de recuperación. A lo largo de este documento se ofrecen sugerencias para sobreponerse.



PARA AYUDAR A SU HIJO A HACER FRENTE A LA PÉRDIDA DE SEGURIDAD Y SENTIRSE MÁS SEGURO, HAY ALGUNAS COSAS QUE PUEDE HACER

Reconocer y respetar el miedo y las pérdidas de su hijo; dar a su hijo la posibilidad de expresar su dolor por la pérdida de contacto directo con sus amigos, compañeros de clase, profesores y seres queridos. Alentar a su hijo a hablar acerca de lo que siente, y de aquello a lo que teme. Hacer tiempo para abrazos adicionales y mimos en general. Intentar pasar más tiempo juntos en actividades en familia para empezar a reemplazar los temores por recuerdos agradables.

LOS NIÑOS REACCIONAN DE MANERA DIFERENTE AL TRAUMA Y A LOS EVENTOS ESTRESANTES QUE LOS ADULTOS

Sus reacciones pueden ser tardías o difíciles de detectar, especialmente en el caso de los niños que tienen antecedentes de mala conducta o que pueden estar sufriendo de depresión, lo que tiende a producir síntomas de retraimiento y sufrimiento silencioso. Es importante comprender que los niños más pequeños perciben los temores e inquietudes de los adultos que los rodean.

STAY WELL

Michigan.gov/StayWell

Eliminar los factores estresantes siempre que sea posible. Esto es fácil de decir y mucho más difícil de hacer. Sin embargo, los padres, madres y cuidadores pueden trabajar en conjunto para reducir el estrés asegurándose de que los niños se alimenten bien, descansen lo necesario, vayan más despacio, tengan tiempo para hablar de sus problemas e inquietudes, y evitar la programación televisiva inapropiada.

El asesoramiento Stay Well está disponible a través de la línea directa de la COVID-19.

Marque 1-888-535-6136
(Presione "8")



El Programa de capacitación y asesoramiento en situaciones de crisis Stay Well está financiado por una subvención de la Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA) y dirigido por el personal de emergencia de salud del comportamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan. Contenido del folleto adaptado de FEMA, el Centro de Servicios de Salud Mental y Servicios para Víctimas del Departamento de Seguridad Pública de Texas.

A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN

En niños menores de 5 años puede notar lo siguiente:

Un comportamiento más dependiente • Temor a la separación de los padres o cuidadores • Agitación, mal comportamiento o episodios de llanto • Regresión del comportamiento como mojar la cama o hablar como un bebé • Dificultad para dormir o pesadillas • Cambios de apetito • Evitar cualquier recordatorio del trauma

En niños de 6 a 11 años puede notar los siguientes sentimientos, comportamientos y experiencias:

Juego repetitivo en el que el niño repasa una y otra vez los acontecimientos traumáticos • Dificultad para dormir o pesadillas • Inusuales arrebatos de ira • Peleas o evitar ir a la escuela • Aislamiento de los amigos y de la familia • Temores y preocupación con cuestiones de seguridad y peligro en comportamientos como cerrar las puertas con llave • Regresión a comportamientos de etapas de desarrollo anteriores • Expresiones de culpa y pensamiento mágico de que el trauma fue su culpa • Dolores de estómago, dolores de cabeza u otros problemas físicos • Dificultad para concentrarse en la escuela, para hacer las tareas o para leer • Sentimientos permanentes de angustia al pensar o recordar el evento traumático

CÓMO SUPERARLO Y QUÉ FUNCIONA

No existen ejercicios sencillos para abordar fácilmente todos los comportamientos. Sin embargo, hay algunas cosas que sí puede hacer que pueden ayudar.

Haga que su hijo vuelva a una rutina habitual y ayude a minimizar su ansiedad:

Respetar en la medida de lo posible un horario y una rutina predecible; los cambios son perturbadores y pueden generar ansiedad en los niños; los padres pueden ayudar a la adaptación general de los niños minimizando las irregularidades, especialmente en lo relativo a la separación • Al dejar al niño, dígame a dónde va y qué va a hacer; dígame lo que él hará mientras usted no esté; por ejemplo: “La Sra. Franklin jugará contigo a los bloques y te preparará el almuerzo; yo estaré en casa para después del almuerzo” • Ser paciente y hacer que la separación sea tan segura y agradable como sea posible; esto puede requerir tomarse un tiempo extra por la mañana para que el comportamiento dependiente no retrase y estrese a mamá o papá • Tranquilizar al niño explicándole que se va porque debe y no porque no lo ama o le disgusta estar con él; separar la despedida del amor. • Tranquilizar al niño diciéndole que se volverán a ver más tarde, el temor a la separación puede existir en parte porque el niño no está seguro de un reencuentro • Explicar que extrañar a la mamá o al papá es normal y difícil, pero no significa que el niño no pueda tener amigos o divertirse • Estimular el juego de la infancia y elogiar al niño por ser lo suficientemente grande para jugar sin usted • No demorarse, ya que esto puede reforzar las muestras de separación; después de todo, desde la perspectiva del niño, aferrarse vale la pena porque mamá y papá se quedan más tiempo; así que, deje a su hijo cuando deba hacerlo, y hágalo rápido pero con cariño

Comprender, ser compasivo

A lo largo de todo esto, es importante recordar que su hijo está reaccionando a la pérdida de algo familiar, ya sea la presencia de miembros de la familia, del contacto con amigos o de una rutina específica. En muchos casos, puede que estén respondiendo a la pérdida de la sensación de seguridad.

Su hijo está, en cierto modo, de duelo por una forma de vida anterior, y su comportamiento es un reflejo del proceso de pérdida. En realidad, puede tomar mucho tiempo para que un niño se recupere de las pérdidas o cambios que afectan a su sentido de seguridad.

Puede ayudar a los niños a sobreponerse comprendiendo aquello que provoca sus ansiedades y temores. Reasegurarlos con firmeza y amor. Sus hijos se darán cuenta de que la vida puede tener otra vez una sensación de normalidad.

Detenerse y concentrar toda la atención en su hijo durante un ratito

Tomarse unos momentos adicionales para conectarse con el niño quizá sea todo lo que necesiten para sentirse más seguros.

Abrazar y tener contacto con su hijo • Asegurar al niño con frecuencia que están a salvo y juntos • Hablar con su hijo sobre sus sentimientos acerca del desastre • Compartir *sus* sentimientos • Darle al niño la información que él pueda comprender • Pasar más tiempo con su hijo a la hora de ir a dormir



ASESORAMIENTO DE STAY WELL A TRAVÉS DE LA LÍNEA DIRECTA DE LA COVID-19

Si está experimentando angustia emocional en el contexto de la crisis de la COVID-19, obtenga ayuda del **Asesoramiento Stay Well de Michigan** a través de la línea directa de la COVID-19. Llame al 1-888-535-6136 y presione “8” para hablar con un asesor de Michigan Stay Well. Asesores disponibles las 24 horas los 7 días de la semana, servicio confidencial y gratuito. Intérpretes de idiomas extranjeros disponibles.

SERVICIOS DE AYUDA TELEFÓNICA DE PARES DE MICHIGAN

Si usted vive con una enfermedad mental grave o problemas de consumo de sustancias y cree que le ayudará a reducir su estrés si habla con alguien que entienda de estos temas, consiga ayuda del **Michigan PEER Warmline**. Llame al 1-888-PEER-753 (888-733-7753). Disponible todos los días de 10 a.m. a 2 a.m.

LÍNEA DE MENSAJES DE TEXTO EN CRISIS DE MICHIGAN

Si está experimentando estrés emocional y ansiedad pero se siente más cómodo enviando mensajes de texto que hablando, obtenga ayuda de la **Línea de mensajes de texto en crisis de Michigan**. Escriba la palabra clave “RECUPERAR” al 741741. Disponible las 24 horas los 7 días de la semana.

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Si está pensando en quitarse la vida, obtenga ayuda de la **Línea nacional de prevención del suicidio**. Llame al 1-800-273-8255, disponible las 24 horas los 7 días de la semana. También puede enviar la palabra clave “HABLAR” al 741741, o visitar el sitio suicidepreventionlifeline.org.

LÍNEA TELEFÓNICA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE SUICIDIOS PARA SORDOS Y PERSONAS CON PROBLEMAS DE AUDICIÓN

Acceda al servicio de retransmisión de video las 24 horas los 7 días de la semana. Llame al 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889).

SERVICIO WEB DE HEADSPACE

Si desea controlar los sentimientos de estrés y ansiedad de la COVID-19 a través de la meditación, el sueño y los ejercicios de movimiento, obtenga ayuda de **Servicio web de Headspace**. Gratuito para todos los habitantes de Michigan (normalmente es un servicio pagado). Visite headspace.com/mi.