

## Cómo abordar el cambio y la incertidumbre con los niños



Si tiene un niño o un adolescente en su vida, tenga en cuenta estos consejos para ayudarles a desarrollar la comprensión y la resiliencia. Son ideales para padres, profesores, niñeras y otros adultos de confianza.

**Empiece por escuchar.** Antes de dar información o consejos, asegúrese de no hacer suposiciones sobre lo que el niño ya sabe o cómo se siente. Escuche a su hijo, dele espacio para hablar y evite hacer demasiadas preguntas, que pueden resultar abrumadoras. Valide sus sentimientos y responda a cualquier pregunta que tenga.<sup>1,2</sup> No pasa nada por decir “no lo sabemos” si la ciencia aún no se ha asentado sobre un tema.<sup>2</sup> Si a su hijo le cuesta hablar de lo que siente, anímele a probar con el arte o a escribir en un diario sus emociones.<sup>3</sup>

**Sea honesto y abierto.** Especialmente en el caso de los niños de secundaria y preparatoria, escuchar sus propios sentimientos puede ser útil. Aunque no quiera preocuparlos, compartir algunos pensamientos y sentimientos puede ayudarlos a sentir que no están solos. También puede mostrarles que no siempre tienen que fingir que todo está bien o esconder sus sentimientos. Asegúrese de compartir también las formas en que está afrontando la situación.<sup>3</sup>

**Siga una rutina.** En una época en la que poco se siente “normal”, las rutinas pueden ser incluso más reconfortantes de lo habitual para los niños. Si están estudiando por Internet, asegúrese de que se levanten a tiempo y sigan su calendario escolar habitual.<sup>3</sup> Incluya descansos para jugar y, si el tiempo lo permite, anímelos a tomar aire fresco. Haga que el ejercicio, las horas de sueño y las comidas saludables también formen parte de la rutina.<sup>4</sup>

**Enseñe a autocalmarse.** Al igual que usted puede elegir una carrera en solitario, un baño caliente o la meditación para despejar su mente cuando se siente estresado, los niños pueden encontrar maneras de autocalmarse. Para algunos, una distracción como dibujar o construir un fuerte de cobijas puede funcionar. Para otros, acurrucarse con su peluche favorito o pasar un rato al aire libre puede resultar tranquilizador. Anímelos a encontrar formas de relajarse cuando la incertidumbre les resulte estresante.<sup>5</sup>

**Sepa cuándo pedir ayuda.** La depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental son comunes. Si su hijo experimenta síntomas o tiene problemas para afrontarlos, busque ayuda profesional. Su programa de asistencia al empleado puede ponerle en contacto con un terapeuta autorizado.<sup>5</sup>

La resiliencia es una habilidad que puede aprenderse, y ahora es un buen momento para ayudar a los niños a descubrir cómo manejar el estrés, la ansiedad y los sentimientos de incertidumbre. Pero incluso las personas más resilientes siguen experimentando emociones difíciles. Apoye a su hijo e intente mantener una actitud positiva.<sup>4</sup> Reafirme a su hijo que sus sentimientos son válidos. Luego, apague las noticias durante un rato y tómese un descanso. Hacer algo de ejercicio, jugar a un juego o leer juntos son formas estupendas de pasar tiempo juntos.<sup>3</sup>

1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Available at: [http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\\_final\\_updated-2-.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf). Accessed February 25, 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Available at: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Accessed February 25, 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. July 1, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accessed February 25, 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. August 26, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accessed February 25, 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Available at: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accessed February 25, 2021.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.