

Apoyo **esencial**



Abordar el cambio y la incertidumbre con los niños

Mantenerse al día con los elementos cambiantes es bastante difícil para los adultos. Para los niños, que tienen diferentes niveles de madurez y comprensión, puede ser aún más complicado.

Es por eso que la comunicación abierta y la escucha son tan importantes en este momento.



Si tiene un niño o adolescente en su vida, considere estos consejos para ayudarlos a desarrollar la comprensión y la resiliencia. Son excelentes para padres, maestros, niñeras y otros adultos de confianza.

Comience 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 cualquier pregunta que tenga.^{1,2} Está bien decir "no sabemos" si la ciencia aún no se ha decidido sobre un tema.² Si su hijo tiene problemas para hablar sobre cómo se siente, motíVELO a probar el arte o escribir en un diario sus emociones.³

Sea honesto y abierto. Especialmente para los niños en edad de escuela intermedia y secundaria, escuchar sus propios sentimientos puede ser útil. Si bien no desea 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 u ocultar sus sentimientos. Asegúrese de compartir también las formas en que lo está enfrentando.³

Siga una rutina. En un momento en que poco se siente "normal", las rutinas pueden ser aún más reconfortantes de lo habitual para los niños. Si están asistiendo a la escuela en línea, asegúrese de que aún se levanten a tiempo y sigan su calendario escolar normal.³ Trabaje en los descansos para jugar y, si el clima lo permite, anímelos a tomar un poco de aire fresco. Haga que dormir lo suficiente, hacer ejercicio y comer saludable también formen parte de la rutina.⁴

Enséñele a calmarse a sí mismo. Al igual que puede elegir salir a correr solo, darse un baño caliente o meditar para despejar su mente cuando se siente estresado, los niños pueden encontrar maneras de calmarse a sí mismos. Para algunos, una distracción como dibujar o construir un fuerte de mantas podría funcionar. Para otros, acurrucarse con su animal de peluche favorito o pasar un rato al aire libre puede ser relajante. Anímelos a encontrar formas de relajarse cuando la incertidumbre les genere estrés.⁵

Sepa cuándo debe pedir ayuda. La depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental son comunes durante tiempos "normales". Si su hijo tiene síntomas o tiene problemas para hacer frente al cambio, busque ayuda profesional. Su programa de asistencia para empleados puede conectarlo con un terapeuta autorizado.⁵



La resiliencia es una habilidad que se puede aprender 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 experimentan emociones difíciles. Esté ahí para su hijo y trate de mantener una actitud positiva.⁴ Asegúrele a su hijo que sus sentimientos son válidos. Luego, apague las noticias por un rato y tómese un descanso. Hacer algo de ejercicio, jugar o leer son excelentes maneras de pasar tiempo juntos.



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



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

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.