

# Abordar el cambio y la incertidumbre con los niños

Mantenerse al día con los elementos cambiantes ya es bastante difícil para los adultos. Para los niños, que tienen distintos niveles de madurez y comprensión, puede ser aún más desafiante. Si tiene un niño o un adolescente en su vida, considere estos consejos para ayudarlo a desarrollar comprensión y resiliencia. Son fantásticos 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, bríndele espacio para hablar y evite hacer demasiadas preguntas, ya que pueden resultar abrumadoras. Valide sus sentimientos y responda cualquier pregunta que tenga.<sup>1,2</sup>



## Sea honesto y abierto

Especialmente para los niños en edad de escuela secundaria, escuchar acerca de sus propios sentimientos puede ser útil. Si bien no querrá 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 ni ocultar sus sentimientos. Asegúrese de compartir también las formas en que lo está afrontando.



## Enseñar a calmarse

Así como usted puede elegir correr en solitario, un baño caliente o meditar para despejar su mente cuando se siente estresado, los niños pueden encontrar formas de calmarse. Para algunos, una distracción como dibujar o construir un fuerte con una manta podría funcionar. Para otros, abrazar a su animal de peluche favorito o pasar un rato al aire libre puede resultar relajante. Anímelos a encontrar formas de relajarse cuando la incertidumbre les resulte estresante.<sup>3</sup>

## Sepa cuándo buscar ayuda

La depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental son comunes en tiempos “normales”. Si su hijo experimenta síntomas o tiene problemas para afrontar los cambios, busque ayuda profesional.<sup>3</sup> Emotional Wellbeing Solutions (Soluciones para el bienestar emocional), un programa de asistencia al empleado (EAP) moderno y flexible, puede conectarlo con un especialista en bienestar emocional.

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 siguen experimentando emociones difíciles. Esté ahí para su hijo y trate de mantener una actitud positiva.<sup>4</sup> Asegúrele a su hijo que sus sentimientos son válidos. Hacer algo de ejercicio, jugar o leer juntos son excelentes maneras de pasar tiempo juntos.



### Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\_final\_updated-2-.pdf. Consultado el 25 de febrero de 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome—healthy-parenting. Consultado el 25 de febrero de 2021.
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. Consultado el 25 de febrero de 2021.
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 26 de agosto de 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. Consultado el 25 de febrero de 2021.



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.