



COVID-19 (coronavirus)

Consejos para ayudar a los niños durante una cuarentena

Las personas lidian con el estrés de diferentes maneras, y los niños y adolescentes pueden responder más intensamente a él que otros. Ayudar a su hijo a aprender maneras de manejar el estrés es importante, especialmente teniendo en cuenta el reciente brote de la Enfermedad del Coronavirus 2019, o COVID-19.

Es importante que los padres reconozcan cuándo sus hijos pueden estar experimentando estrés. Los signos pueden incluir:

- Cambios en los hábitos de comer o dormir
- Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas
- Actuar con apego, timidez o ansiedad
- Dificultad para prestar atención o concentrarse
- Dolores de cabeza u otros dolores corporales sin explicación
- Timidez en la escuela o con actividades que solían disfrutar
- Retroceso a comportamientos de los que han crecido, como mojar la cama
- Llanto excesivo o comportamiento irritable, así como "actuar" como estallidos de ira

Si usted y su hogar están en cuarentena, ya sea en cuarentena por decisión propia o de otro tipo, aquí hay algunos consejos para ayudar a apoyar a sus hijos durante este tiempo.

1. **Compartir información.** Hable con sus hijos acerca de COVID-19 explicando las cosas a su nivel. Escuche y responda a cualquier pregunta que puedan tener.
2. **Ayúdarles a sentirse seguros.** Sea tranquilizador acerca de su seguridad. Valide sus sentimientos — está bien sentirse molesto. También puede compartir cómo manejar el estrés para ayudarlos a aprender de usted.
3. **Definir límites.** Limite la exposición a la cobertura de noticias. Esto incluye las redes sociales. Asegúrese de que sus hijos sepan que pueden hacer preguntas en cualquier momento.
4. **Crear rutinas regulares.** Si hay un cierre de la escuela, establezca un horario regular para el aprendizaje, también asegurándose de incluir actividades divertidas.
5. **Dar un buen ejemplo.** Muestre a sus hijos maneras de mantenerse saludables durante una cuarentena. Mantenga hábitos alimenticios saludables y descanse mucho y haga actividad física.
6. **Mantenerse conectado.** Establezca cómo se comunicará con amigos y familiares a través de los métodos disponibles: mensaje de texto, llamadas telefónicas, Internet o incluso a través de cartas por correo.

Si le preocupa cómo el estrés puede estar afectando a su hijo, hable con el médico de su hijo para obtener orientación.

Fuentes:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame a los servicios de emergencia o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los lugares, y es posible que se apliquen exclusiones de cobertura.