EL MANEJO DEL MIEDO Y LA DUDA CON EL CORONAVIRUS, **COVID-19**

RECURSOS PARA EL MANEJO PARA PADRES E HIJOS

LA NECESIDAD DE CUIDARSE A SI MISMO DURANTE EL TIEMPO DE CORONAVIRUS, COVID-19

Los niños pequeños necesitan que sus padres les ofrezcan un hogar estable y previsible para ellos. Es un desafío, pero como padre, la mejor manera de ayudar a su hijo/hija es hacer lo mejor para cuidarse a sí mismo. Recuerde, que la forma en que maneje esta situación estresante puede afectar la forma en que sus hijos manejen sus preocupaciones.

FORMAS DE APOYARSE A SI MISMO

- Escoge actividades que lo hagan feliz, reduzca su
- nivel de estrés y lo haga sentir calmado.
- Presta atención de como se siente.
- Date un pequeño descanso del estrés de la situación. La meditación y otras actividades de reposición es una excelente manera de relajarse. Tomate un momento para respirar y sentirse presente.
- Se amable contigo mismo. Este no es el momento para ser duro contigo mismo por no hacer "mejor" padre/madre. En este momento, necesitamos ser amables con nuestros hijos y con nuestra comunidad.
- Manténgase unidos a sus seres queridos.
- Encontrar un equilibrio entre el consumo de medios de comunicación y otras actividades que disfrutas.
- Coma saludablemente. Haz ejercicio. Si puedes, salir afuera.
- No tienes que tener todas las respuestas.
- Está bien decir "No se la respuesta a eso, pero hay muchas personas dedicadas e inteligentes trabajando, así que solo tenemos que hacer nuestra parte y dejar que otros hagan lo suyo.

COMO SOBREVIVIR AL TELETRABAJO Y LA EDUCACION EN EL HOGAR

- Trate de mantener las rutinas diarias lo más estable posible durante esto.
- Mientras una rutina es buena para su familia, ser estricto/a a ese horario no lo es.
- Las cosas pasan, así que date la gracia. Dé gracia a los niños también y déjelos explorar maneras creativas de aprender.
- Haga tiempo para hacer cosas en casa que hayan hecho que su familia se sienta mejor en otras situaciones estresantes, como leer, ver películas, escuchar música, jugar, hacer ejercicio o participar en actividades significativas consistentes con sus valores familiares y culturales.

COMO HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL CORONAVIRUS, COVID-19

- Manténgase al tanto sobre lo que está sucediendo con la epidemia obteniendo información por medios de comunicación creíbles, autoridades locales de salud pública y actualizaciones de sitios web de salud pública.
- Reducir la exposición a los medios de comunicación o las redes sociales que puedan promover el miedo.
- Enfoque su discusión familiar en apoyar a los niños y animar las preguntas y ayudarlos a entender la situación actual. Regístrese regularmente con ellos. Verifique que estén bien regularmente.
- De una manera apropiada, hable sobre cuál es la epidemia actual de la enfermedad, cómo se contrae, los posibles peligros y las medidas de protección que está tomando su familia y su comunidad.
- Crear una lista de recursos comunitarios que serán útiles durante una epidemia.

Departamento de la Comunidad y Servicios Humanos, Servicio al Cliente
703.746.5700

Si usted, o algún ser querido se siente abrumado de emociones como tristeza, depresión o ansiedad o siente que quiere dañarse o hacerles daño a otros, llame o envíe un mensaje las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea directa de PRS CrisisLink: 703.527.4077 o por texto mande la palabra "connect" al 855-11. Para dispositivo de comunicación (TTY) para sordos, marque 7-1-1.

EL MANEJO DEL MIEDO Y LA DUDA CON EL CORONAVIRUS, **COVID-19**

RECURSOS PARA EL MANEJO PARA PADRES E HIJOS

COMO AYUDAR A LOS NIÑOS MANEJAR LAS REACCIONES COMUNES AL ESTRES

INFANTES A 6 AÑOS DE EDAD

Los bebés pueden volverse más molestos, llorar más seguido, o querer ser más abrazados y acariciados. Los niños pequeños podrán volver a comportamientos que han superado, como accidentes de ir al baño, orinar la cama o tener miedo de estar separados de sus cuidadores. También pueden estar de mal humor, dificultad para dormir, pesadillas, dificultades del habla o cambios en el apetito.

COMO AYUDAR

Para bebes hasta los 3 años de edad

- Respirar. Con su hijo, pretenda que sus dedos son velas de cumpleaños y las sople una por una.
- Acueste a su hijo sobre su espalda, ponga un animal de peluche favorito en su barriga y véalo moverse lentamente hacia arriba y hacia abajo mientras respira.

Para niños a partir de 3 años

- Ser paciente.
- Dar tranquilidad.
- Evitar la exposición a los medios de comunicación.
- Mantener rutinas familiares regulares.
- Planifique actividades calmantes y reconfortantes antes de acostarse.
- Permita cambios a corto plazo en los arreglos para dormir.
- Animar la expresión a través del juego.

NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES

Los niños con necesidades especiales pueden necesitar palabras adicionales de tranquilidad, más explicaciones sobre el evento y más comodidad y otro contacto físico positivo, como abrazos de sus seres queridos.

NIÑOS DE 7 A 10 AÑOS DE EDAD

Los niños mayores pueden sentirse tristes, enojados o asustados. Pueden enfocarse en los detalles de la crisis y quieren hablar de ello todo el tiempo, o no quieren hablar de ello en absoluto. Otros signos que se pueden presentar incluyen:

- Dificultad para concentrarse.
- Llorar en exceso, quejidos, irritación o comportamiento agresivo.
- Queriendo estar siempre al lado del padre/madre y pesadillas.
- Cambios en el sueño y el apetito.
- Dolores de cabeza y de estómago.
- Retirarse de sus compañeros.
- Pérdida de interés.
- Competencia por la atención de los padres.

COMO AYUDAR

- Sea paciente y asegúreles de que están bien.
- Hágales saber que está bien sentirse molestos.
- Comparte cómo tu manejas tu propio estrés para que puedan aprender a sobrellevarlo.
- Piensa las cosas con ellos.
- Anima el juego y la conexión con amigos, hacer ejercicio y estirarse regularmente, y participar en actividades educativas y tareas domésticas estructuradas.
- Establezca límites suaves pero firmes.
- Discutir la epidemia actual y anime las preguntas.
- Limitar la exposición a los medios de comunicación.
- Hablar sobre cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la mala información.
- Ayúdeles a expresar sus sentimientos a través el dibujo u otras actividades.

PRE-ADOLESCENTE Y ADOLESCENTE

Algunos pre-adolescentes y adolescentes responden al trauma actuando. Pueden sentirse abrumados por sus emociones intensas y sentirse incapaces de hablar de ellas. Sus emociones pueden conducir a un aumento de las discusiones e incluso a la lucha. Otros signos de angustia incluyen:

- Excesiva preocupación o tristeza.
- Hábitos de comer y de sueño que no son saludables.
- Dificultad para concentrarse.
- Dolores de cabeza inexplicables o dolores de cuerpo
- Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Disminución de la energía.
- Aislamiento.
- Preocupaciones sobre el estigma y las injusticias.
- Evitar las tareas escolares.

COMO AYUDAR

- Animar, pero no forzar, la discusión de la experiencia la epidemia con sus compañeros y su familia.
- El mensaje que quieres enviar es, "Sé que tienes miedo, y está bien. Estoy aquí, y voy a ayudarte a superar esto."
- La meta no es eliminar la ansiedad, sino ayudar a su hijo/a a manejarla.
- Anímelos a conectarse con amigos, participar en las rutinas y tareas familiares y apoyar a los hermanos más pequeños.
- Limitar la exposición a los medios de comunicación.
- Discutir y hablar sobre el estigma, los prejuicios y las injusticias que ocurren durante la epidemia.

Resources compiled from the Centers for Disease Control and Prevention, Child Mind Institute, Zero to Three, The National Child Traumatic Stress Network, Public Health Insider and Mental Health First Aid.