



AYUDA PARA NIÑOS Y JÓVENES CON ANSIEDAD SOBRE CORONAVIRUS (COVID-19)

RECOPILADA POR EL EQUIPO DE APOYO A LA SALUD MENTAL DE ISLINGTON CAMHS

Si la propagación del Coronavirus (COVID-19) está causando ansiedad, estrés e incertidumbre a los adultos, ¡imagínese cómo se sienten nuestros hijos! Dependiendo de su edad y exposición a los medios de comunicación, los niños pueden saber más sobre el virus que los adultos creen y, aunque no sepan, perciben tensión y ansiedad de los adultos que les rodean.

1. Modele un enfoque calmado y medido

- Tus hijos miran para saber cómo responder a diversas situaciones. Puede ser útil detenerse a pensar qué mensaje está transmitiendo con sus acciones. Lo que diga y haga sobre el COVID-19, los esfuerzos de prevención y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos. Tomar precauciones higiénicas razonables, no hablar de ello en exceso y seguir con confianza es el mejor enfoque. Si le resulta difícil hacerlo, quizá deba buscar ayuda de otros adultos. Para obtener apoyo psicológico para adultos, póngase en contacto con Islington i Cope en el 0203 317 7252 o consulte <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mentalhealth-during-coronavirus-outbreak>
- Padres que muestran buenas habilidades de afrontamiento pueden ayudar a los niños que están a salvo. Después de todo, los niños aprenden de sus padres cómo reaccionar en situaciones nuevas.
- Recuerde que los niños cometen errores. Si no se lavan las manos accidentalmente o no estornuda en el codo, recuérdelo suavemente. Asustar a los niños con las posibles consecuencias no es útil.
- Los adultos deben modelar los comportamientos de autocuidado: Mantener horarios de actividades y de sueño. Es útil que los adultos limiten su propio consumo de medios de comunicación en torno a la COVID-19 y se ciñan a pocos recursos de confianza, como el NHS y los puntos de venta de Salud Pública, sólo una o dos veces al día para evitar la sobrecarga de información y la ansiedad.

2. Escuche

- Es importante escuchar tus hijos sobre lo que han oído, lo que entienden y las preguntas que tienen. Es difícil saber cuánto han escuchado nuestros hijos en los medios de comunicación, en la escuela y con sus compañeros. Dependiendo de su edad, los niños entenderán la información de forma diferente y, si hay lagunas en sus conocimientos, pueden rellenarlas con información errónea. Intente encontrar un momento tranquilo y relajado para sentarse con sus hijos y escuchar realmente lo que ya saben. Valide sus temores diciéndoles algo como: “Puede ser aterrador cuando aparece una nueva enfermedad de la que no lo sabemos todo”.
- Algunos niños no son capaces de expresar sus preocupaciones y pueden mostrar que están luchando a través de cambios en su comportamiento. Preguntar en voz alta puede ayudar a abrir la conversación. “Me pregunto si toda esta charla sobre el virus Corona te hace sentir más estresado últimamente”.

3. Señale hechos apropiados para su edad

- Corregir con delicadeza cualquier idea errónea que hayan oído y animarlos a seguir haciendo preguntas. Un ejemplo de recurso para ayudar a los niños más pequeños a entender el virus es <https://matzav.com/wp-content/uploads/2020/03/CoronaVirus-Slide-for-kids.pdf.pdf>
- Evite tener conversaciones a nivel de adultos sobre el COVID-19 con los niños más pequeños.
- Responda a las preguntas con explicaciones breves y apropiadas para su desarrollo. Por ejemplo, puede decirle a un niño pequeño: “El coronavirus es un nuevo tipo de resfriado/gripe, por lo que es importante que nos lavemos más las manos y estornudemos por los codos para mantenernos sanos”. O podemos decir “Podemos mantenernos a salvo utilizando buenos hábitos de higiene como lavarse las manos durante 20 segundos con agua y jabón”. Muy pocos niños han enfermado por el nuevo coronavirus” Si están preocupados por familiares ancianos o enfermos, dependiendo de la situación, puede ser útil que puedan llamarlos o conectarse por video con ellos para ver que están bien.
- Recuerde a los niños que los médicos y otros expertos de todo el mundo están trabajando duro para mantenernos a salvo y detener el virus. Esto puede ayudar a los niños a entender que personas inteligentes y capaces están actuando.
- Cuando no sepas algo, no tengas miedo de decir: “No lo sé, pero sé que personas capacitadas están trabajando duro para averiguar estas cosas tan rápido como pueden”.

4. Vigilar mirar televisión y las redes sociales

- Limite mirar televisión o la información en Internet y a través de las redes sociales. Intente evitar ver o escuchar información que pueda molestar cuando sus hijos estén presentes.

5. Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible.

- Mantenga un horario regular, siguiendo las orientaciones de salud pública, esto puede ser tranquilizador y promueve la salud emocional y física.
- Anime a sus hijos a seguir el ritmo de sus tareas escolares y actividades extraescolares, pero no los presione si parecen abrumados.

6. Tranquilice a los niños dándoles poder

- Dar a los niños orientación sobre prevenir la infección les da una mayor sensación de control sobre la propagación de la enfermedad y les ayudará a reducir su ansiedad.
- Anime a su hijo a llevar una dieta equilibrada, a dormir suficiente y a hacer ejercicio con regularidad; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunitario fuerte para combatir la enfermedad.
- Los niños pueden participar en otros preparativos de toda la familia. Por ejemplo, si te preparas para la posibilidad de estar en casa durante un tiempo, pregúntale al niño qué podría querer merendar o qué actividades podría disfrutar durante ese tiempo.

7. Enfatique la amabilidad

- Cuando las tensiones son altas, a veces culpamos a alguien. Es importante evitar estereotipar a un grupo de personas como responsable del virus. El acoso o comentarios negativos hacia los demás deben detenerse y comunicarse a la escuela. La amabilidad siempre es posible, incluso cuando se siente miedo.
- Para ayudar a los niños a evaluar el riesgo de forma más realista, enséñeles que la mayoría de las personas que acuden al médico o llevan una mascarilla probablemente no tengan el virus.
- Es importante recordar a los niños que todos nos esforzamos por mantenernos sanos y que no es culpa de nadie si se enferma

8. Comuníquese con su escuela

Comuníquese con su escuela si su hijo está enfermo y manténgalo en casa. Su escuela puede preguntar si su

- hijo tiene fiebre o no. Esta información ayudará a saber por qué su hijo se quedó en casa. Si su hijo es diagnosticado con COVID-19, hágalo saber a la escuela para que puedan comunicarse con las autoridades sanitarias locales y obtener orientación al respecto.
- La mayoría de las veces, los niños están mejor apoyados en momentos difíciles por adultos conocidos. Sin embargo, si los cambios en sueño, apetito, el interés por estar con los amigos o salir de casa, o los niveles de búsqueda de tranquilidad o el lavado excesivo de manos de un niño o joven persisten e interfieren en su vida cotidiana, puede ser una señal de que se necesita más ayuda. Hable con la escuela de su hijo o póngase en contacto con el Punto Central de Acceso de Islington para todas las derivaciones de Salud Social, Emocional y Mental de Islington en el teléfono 0207 527 7400.

Otros artículos útiles para hablar con los adolescentes sobre COVID-19 son:

<https://www.nytimes.com/2020/03/11/well/family/coronavirus-teenagers-anxiety.html>

<https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-talk-to-teens-about-the-new-coronavirus-2020031419192>

Fuentes:

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

<https://blog.chocchildrens.org/7-ways-to-help-kids-cope-with-coronavirus-covid-19-anxiety/>

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/anxiety-is-not-the-boss/202002/how-talk-your-anxious-child-about-the-coronavirus>