

29 de febrero, 2020

Cómo hablar con sus hijos sobre el COVID-19 (coronavirus) Un recurso para los padres

Hay un nuevo tipo de coronavirus, abreviado como COVID-19, que está causando un brote de enfermedad respiratoria (pulmonar). Fue detectado por primera vez en China y ahora ha sido detectado internacionalmente. Aunque el riesgo inmediato de salud en los Estados Unidos es bajo, es importante hacer planes en caso de cualquier posible brote, si el nivel de riesgo aumenta en el futuro.

La preocupación sobre este nuevo virus puede causar ansiedad en los niños y en las familias. Aunque no sabemos adónde y en qué medida podría propagarse la enfermedad aquí en los Estados Unidos, nosotros sí sabemos que es una enfermedad contagiosa, que la gravedad de la enfermedad puede variar de individuo a individuo y que existen medidas que podemos tomar para evitar la propagación de la infección. El reconocer un cierto nivel de preocupación, sin llegar al pánico, es apropiado y puede resultar en tomar medidas que reduzcan el riesgo de enfermedad. Ayudar a los niños a controlar la ansiedad requiere darles datos e información correctos sobre la prevención, sin alarmarlos excesivamente.

Es de suma importancia recordar que los niños buscan el ejemplo de los adultos para saber cómo reaccionar a acontecimientos estresantes. Si los padres parecen estar demasiado preocupados, eso puede aumentar el nivel de ansiedad en los niños. Los padres deben tranquilizar a los niños diciéndoles que los funcionarios de salud y los funcionarios escolares están trabajando mucho para garantizar mantener sana a la gente de todo el país. No obstante, los niños también necesitan información pertinente basada en hechos y que sea apropiada según la edad sobre la potencial gravedad de riesgo de enfermedad y educación concreta sobre cómo evitar infecciones y la propagación de enfermedades. Para ayudarles a los niños a reducir la ansiedad, se les puede enseñar medidas preventivas positivas, hablarles acerca de sus miedos y darles un cierto sentido control sobre su riesgo de infección.

Directrices específicas

Mantenga la calma y tranquilícelos

- Los niños reaccionarán e imitarán sus reacciones verbales y no verbales.
- Lo que usted diga y haga con respecto al COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención y los sucesos relacionados podrían aumentar o disminuir el nivel de ansiedad de sus hijos.
- Si fuese cierto, recálqueles a sus hijos que ellos y su familia están bien.
- Recuérdeles que usted y los adultos en su escuela están ahí para ayudarlos a mantenerse seguros y sanos.
- Permítales a sus hijos que hablen sobre sus sentimientos y ayúdelos a redefinir sus preocupaciones poniéndolas en la perspectiva adecuada.

Esté siempre disponible

- Sus hijos podrían necesitar más atención de usted y podrían querer hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas.
- Es importante que ellos sepan que tienen a alguien que los escuchará; alguien que les dedicará su tiempo a ellos.
- Dígales que usted los ama y bríndeles mucho afecto.

Evite las culpas excesivas

- Cuando hay fuertes tensiones, a veces tratamos de culpar a alguien.
- Es importante evitar estereotipar a cualquier grupo de gente en particular como los responsables del virus.
- Se deberá poner fin al abuso o a los comentarios negativos contra otros y se deberá reportarlos a la escuela.
- Tenga en cuenta cualquier comentario que otros adultos hagan alrededor de su familia. Usted podría tener que explicar el significado de los comentarios si no coinciden con sus propios valores en el hogar.

Supervise los programas que ven en televisión y las redes sociales

- Limite los programas de televisión o el acceso a información en Internet y a través de las redes sociales. Cuando haya niños presentes, trate de evitar ver o escuchar información que podría ser inquietante.
- Hable con sus hijos sobre cómo muchas de las historias en Internet sobre el COVID-19 pueden estar basadas en rumores e información incorrecta.
- Hable con sus hijos usando información sobre esta enfermedad que esté basada en hechos—esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
- El estar constantemente pendiente de noticias actualizadas sobre la situación del COVID-19, puede aumentar la ansiedad—evite hacerlo.
- Tenga en cuenta que la información no apropiada según el nivel de desarrollo (o sea, información diseñada para los adultos) puede causar ansiedad o confusión, particularmente en los niños pequeños.
- En su lugar, entretenga a sus hijos con juegos u otras actividades interesantes.

En la medida de lo posible, lleve una rutina normal

- Lleve un horario normal, ya que eso podría tranquilizar y promover la salud física.
- Anime a sus hijos a que se mantengan al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no les insista si ellos parecen estar abrumados.

Sea honesto y preciso.

- A falta de información basada en hechos, los niños a menudo se imaginan situaciones mucho peores que la realidad.
- No ignore sus preocupaciones; en cambio, explíqueles que en este momento precisamente hay muy pocas personas en este país que tienen COVID-19.
- A los niños se les puede decir que esta enfermedad se cree que se propaga entre personas que están en contacto directo con otra persona—cuando una persona infectada tose o estornuda.
- También se cree que se puede propagar al tocar una superficie u objeto infectado, razón por la cual es tan importante protegerse.
- Para información adicional basada en hechos, consulte con el enfermero de su escuela, pregúntele a su médico o consulte el sitio web <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Conozca los síntomas del COVID-19

- En Centros de Control de Enfermedades (Centers for Disease Control—CDC) se cree que estos síntomas se presentan después de algunos días de haber estado expuesto a alguien que haya contraído la enfermedad, o hasta 14 días después de haber estado expuesto.
 - Fiebre
 - Tos
 - Dificultad para respirar
- En algunas personas, los síntomas se asemejan a los de un resfrío; para otras, los síntomas son bastante graves o hasta podrían llegar a ser fatales. En cualquiera de los casos es importante consultar con el médico de su hijo (o el suyo) y seguir las indicaciones de permanecer en casa o alejado de lugares públicos para evitar la propagación del virus.

Repase las prácticas de higiene básica y de protección para un estilo de vida sano, dando usted el ejemplo

- Aliente a sus hijos a que practiquen buena higiene diariamente—medidas simples para evitar la propagación de la enfermedad:
- Lavarse las manos muchas veces al día, por un mínimo de 20 segundos cada vez (cantar Estrellita, ¿dónde estás? (Twinkle Twinkle Little Star) a ritmo lento toma alrededor de 20 segundos).
 - Cubrirse la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser y colocar el pañuelo en la basura inmediatamente, o estornudar o toser dentro del pliegue del codo. No compartir alimentos o bebidas.
 - Practicar chocar puños o codos en lugar de dar la mano. De esta manera se propagan menos gérmenes.
- Guiar a los niños sobre qué deben hacer para evitar la infección les brinda un mayor sentido de control sobre la propagación de la enfermedad y les ayudará a reducir su ansiedad.
- Aliente a sus hijos a que coman una dieta balanceada, que duerman lo suficiente y que hagan ejercicios regularmente; esto les ayudará a fortalecer su sistema inmunológico para combatir enfermedades.

Hable sobre las nuevas reglas o prácticas de la escuela

- Muchas de las escuelas ya imponen hábitos de prevención de enfermedades, incluso el lavarse las manos con frecuencia o usar desinfectantes de manos que contienen alcohol.
- El enfermero o el director de su escuela le enviará información a su casa sobre cualquier nueva regla o práctica.
- Asegúrese de hablar sobre esto con sus hijos.
- Consulte con el enfermero de la escuela para cualquier pregunta específica.

Comuníquese con su escuela

- Notifique a la escuela si su hijo está enfermo y haga que se quede en casa. Su escuela podría preguntarle si su hijo tiene fiebre. Esta información ayudará a la escuela a saber por qué su hijo se quedó en casa. Si su hijo es diagnosticado con COVID-19, notifique a la escuela para que ellos puedan comunicarse con las autoridades locales de salud y obtener recomendaciones de dichas autoridades.
- Hable con el enfermero escolar, el psicólogo escolar, el consejero escolar o el trabajador social de la escuela si su hijo está teniendo dificultades como resultado de ansiedad o estrés relacionados con el COVID-19. Ellos le podrán orientar y brindar apoyo a su hijo en la escuela.
- *Asegúrese de seguir todas las indicaciones de su escuela.*

Dedique tiempo para hablar

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Guíese por sus preguntas para saber cuánta información darle. Sin embargo, no evite darle la información que los expertos identifican como esencial para garantizar la salud de su hijo. Sea paciente; no siempre es fácil para los niños y los jóvenes hablar sobre sus inquietudes. Esté alerta a señales que podrían darle un indicio de que su hijo quiere hablar, tales como estar alrededor suyo mientras usted lava los platos o trabaja en el jardín. Es muy típico que los niños más pequeños hagan algunas preguntas, después sigan con su juego y luego regresen a hacer más preguntas.

Al compartir información, es importante asegurarse de proveer datos sin promover un alto nivel de estrés, recordándoles a los niños que los adultos están trabajando para tratar esta preocupación, y muéstreles a los niños medidas que ellos puedan tomar para protegerse.

La información sobre este nuevo virus está cambiando rápidamente—para tener la información más correcta, manténgase informado en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Las explicaciones deben ser de acuerdo a la edad

- Los niños en los primeros grados de la escuela elemental necesitan información breve y simple que deberá equilibrar los datos sobre el COVID-19, dándoles tranquilidad adecuadamente y diciéndoles que sus escuelas y sus hogares son lugares seguros y que los adultos están ahí para ayudarlos a mantenerse sanos y

para cuidarlos si ellos se enferman. Deles ejemplos simples de las medidas que la gente usa a diario para evitar los gérmenes y mantenerse sanos, como por ejemplo lavarse las manos. Use lenguaje como "los adultos están trabajando mucho para mantenerte seguro".

- Los niños en los grados superiores de la escuela elemental y en los primeros grados de la escuela de enseñanza media serán más expresivos al preguntar si realmente están seguros y qué sucedería si el COVID-19 llega a su escuela o a su comunidad. Ellos podrían necesitar ayuda para separar la realidad de los rumores y de la fantasía. Hable sobre los esfuerzos que están haciendo los dirigentes escolares y los dirigentes de la comunidad para prevenir que se propaguen los gérmenes.
- Los estudiantes en los grados superiores de las escuelas de enseñanza media y los estudiantes de las escuelas secundarias tienen la capacidad para tratar el asunto de una forma más profunda (como los adultos) y pueden ser referidos directamente a las fuentes apropiadas de información sobre el COVID-19. Provéales información honesta, correcta y basada en hechos sobre la situación actual del COVID-19. Poseer dichos conocimientos puede ayudarles a tener un sentido de control.

Puntos sugeridos para enfatizar cuándo se debe hablar con los niños

- Los adultos en los hogares y en la escuela están cuidando de tu salud y te están protegiendo. Si tienes alguna preocupación, por favor habla con un adulto de confianza.
- No todas las personas contraerán la enfermedad de coronavirus (COVID-19). Las autoridades escolares y de la salud están teniendo particular cuidado de asegurarse de que la menor cantidad posible de personas se enferme.
- Es importante que todos los estudiantes se traten entre ellos con respeto y que no saquen conclusiones apresuradas sobre quién podría o no tener COVID-19.
- Hay cosas que tú puedes hacer para mantenerte sano y evitar propagar la enfermedad:
 - Evita el contacto directo con personas que estén enfermas.
 - Quédate en casa si estás enfermo.
 - Cúbrete al toser o estornudar, tosiendo o estornudando dentro del pliegue de tu codo o en un pañuelo desechable e inmediatamente colocarlo en la basura.
 - Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
 - Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón (por 20 segundos).
 - Si no tienes jabón, usa desinfectante de manos (que contenga 60–95% de alcohol).
 - Limpia y desinfecta frecuentemente los objetos y superficies que toques, usando un producto regular de limpieza doméstica en forma aerosol o de toalla desechable.

Recursos adicionales

Hablando con los Niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante los brotes de enfermedades (Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers during Infectious Disease Outbreaks), <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Manejando el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas (Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks), <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) (Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Lavado de manos y uso de desinfectante de manos en el hogar, durante el juego y fuera del hogar (Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About), <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

Para más información relacionada con las escuelas y con la salud física y mental, visite www.nasponline.org y www.nasn.org.