

Consejos para ayudar a su hijo durante la pandemia

Con la incrementación prevalente del Coronavirus, pueda que se sienta vulnerable, preocupado, o ansioso por la propagación del virus y los efectos que tendrá en sus familias. Su hijo también podrá sentirse de esta manera con respecto al cambio de su ánimo, información que está escuchando, o cambios en sus rutinas diarias o ambiente. Las siguientes sugerencias y recursos están diseñadas para ayudar y apoyar a su hijo en estos momentos.



#1: Estar disponible

Su hijo podrá escuchar información sobre el coronavirus en la escuela, en los medios de comunicación o de otro adulto o niño en sus vidas.

Es importante hacerle saber a su hijo que usted está allí para escucharlo cuando se sienta ansioso, asustado o preocupado:

- ▶ Escuche los sentimientos, preguntas, pensamientos o creencias de su hijo.
- ▶ Use un lenguaje apropiado para la edad de su hijo cuando responda sus preguntas o inquietudes.



#2: Hágale saber que están seguros

Asegúrese de estar tranquilo cuando hable con su hijo. Coménteles que usted y otros adultos en sus vidas están haciendo lo mejor posible para asegurarse de que estén seguros. Hágale saber que usted puede escuchar y ayudar si comienza a sentirse preocupado, ansioso o asustado.

- ▶ Provéale atención positiva adicional: dele abrazos, caricias, “chócale cinco” con las manos o comentarios positivos para conectarse con su hijo y asegurarles que el y los que aman están bien.



#3: Enséñele a su hijo cosas que pueden hacer para sentirse seguros

Ayude a su hijo a saber lo que puede hacer para sentirse seguro si llega a sentirse ansioso, asustado o preocupado:

- ▶ Explíquelo la nueva rutina de seguridad:
 - “Nos vamos a lavar las manos durante 20 segundos cuando lleguemos a casa para quitarnos los gérmenes que podrían enfermarnos. ¿Quieres cantar una canción o contar?”
 - “Cuando toses/estornudes, debes cubrirte la boca con el codo (modélalo). Esto me ayudará a mantenerme a mí, a tu familia, a tus amigos y a los maestros a salvo”.
- ▶ Ayúdeles a pensar en estrategias para usar cuando empiecen a sentir una variedad de emociones.

- Cree un lugar seguro donde puedan ir o actividades que puedan hacer para sentirse tranquilos.
- Use la **técnica La Tortuga Tucker**.
Inglés: https://challengingbehavior.org/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf
Español: https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home_SP.pdf
- Practique **ejercicios de respiración**.
Inglés: <https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Smell-Blow.pdf>
Español: https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Smell-Blow_SP.pdf

- ▶ Enséñeles a hablar con un adulto sobre sus propios sentimientos.



#4: Mantenga las rutinas diarias lo más normal posible

Al igual que nosotros, los niños encuentran seguridad en sus rutinas diarias. Estas son algunas cosas que puede hacer cuando está en casa:

- ▶ Mantenga un horario predecible para las comidas, siestas y hora de dormir.
- ▶ Mantenga la rutina igual (por ejemplo, si lee un libro antes de acostarse todas las noches, continúe haciendo esa rutina de la misma manera).
- ▶ Ofrezca opciones cuando pueda. Ofrecerles opciones a los niños puede darle una sensación de control, y ayudará a aliviar la ansiedad.
 - ¿Quieres ponerte la camisa azul o roja hoy?
 - ¿Quieres jugar con el rompecabezas o construir con bloques?
- ▶ Comunique cuando las cosas pueden verse diferentes y por qué. Por ejemplo, tómese el tiempo de explicar nuevas rutinas de higiene, que usted o su pareja están trabajando desde casa, o que usted o su pareja podrían tener que ayudar a los hermanos con las tareas del colegio.
- ▶ Reconozca y afirme los sentimientos de miedo, decepción, frustración u otras emociones fuertes de su hijo en torno a los cambios de rutina.
- ▶ Si usted tiene un plan para manejar los comportamientos desafiantes, sígalo. Eso provee consistencia para su hijo y su familia.



#5: Crear un “Plan B”

Hágale saber a su hijo que algunas actividades podrían posponerse o verse diferente (por ejemplo, ir a la escuela, la comida). Prepare algunas actividades en caso que tenga un cambio en los planes:

- ▶ Encuentre maneras de brindarle actividades con movimiento a su hijo:
 - Caminen.
 - Monten bicicleta.
 - Hagan una fiesta de baile.
 - Vayan en búsqueda de tesoros alrededor de la casa o caminando.
 - **Caminata ABC**—Busquen artículos para cada letra del abecedario.
 - **Caminata arcoíris**—Busquen artículos de cada color que contiene el arcoíris.
 - Jueguen juegos con movimientos como Simón dice.
- ▶ Si la escuela o la guardería de su hijo está cerrada, prepare actividades entretenidas pero sencillas a la vez que su hijo pueda hacer en casa. Si los miembros de la familia están disponibles, ¡también pueden unirse a la actividad!
- ▶ Tenga algunos juegos de distracción listos para jugar en cualquier momento. Por ejemplo: “Espío algo en forma de un círculo, espío algo que es un tipo de fruta, etc.”
- ▶ Haga un cartel “Cuando papá está ocupado, puedo...” para que su hijo pueda seleccionar su propia actividad. Construya el cartel con su hijo buscando imágenes de opciones de actividades en el internet o dibujándolo juntos.
- ▶ Ayude a su hijo a crear un contenedor de actividades lleno de cosas que su hijo disfrute y pueda hacer independiente.
- ▶ Establezca dos o tres actividades o juguetes que su hijo disfrute y ofrezca esas actividades o juguetes cuando usted necesite hacer otras cosas.



#6: Incluya tiempo en familia en su rutina

Reserve tiempo en familia o programe tiempo para que todos en casa se conecten. Ustedes podrían:

- ▶ Colorear o pintar.
- ▶ Jugar un juego de mesa.
- ▶ Armar un rompecabezas.
- ▶ Cocinar o preparar una merienda juntos.
- ▶ Tomar un viaje virtual juntos.
- ▶ Pasar más tiempo haciendo las cosas que su hijo le encanta hacer.
- ▶ Planificar tiempo en su horario para conectar a su hijo virtualmente con adultos familiares como los abuelos, miembros de la familia y amigos más cercanos.



#7: Tenga en cuenta los cambios en el comportamiento de su hijo

Al igual que los adultos en situaciones difíciles, la ansiedad o el miedo de los niños pueden manifestarse como un nuevo comportamiento. Estos comportamientos pueden ser desafiantes (por ejemplo, berrinches, golpear a sus hermanos) o más sutiles (por ejemplo, retirarse/solitario, buscar consuelo o atención).

- ▶ Validar los sentimientos de su hijo y ofrecerle apoyo. Por ejemplo, si su hijo comienza a quejarse o a llorar, usted podría decir algo como: “Parece que te sientes triste. Me di cuenta de que hoy estás llorando mucho. Cuando yo me siento triste, un abrazo me hace sentir mucho mejor. ¿Quieres un abrazo?”
- ▶ Busque patrones de comportamiento. ¿Su hijo comienza a quejarse cuando usted comienza a hablar de la falta que hace la escuela? ¿Su hijo comienza a golpear a sus hermanos cuando usted comienza a trabajar en la computadora? Prestando atención cuando el nuevo comportamiento ocurre le podrá ayudar a anticipar cuando vuelva a ocurrir.
- ▶ Organice un lugar “tranquilo” en su casa donde su hijo pueda ir cuando necesite calmarse. Utilice este lugar como una manera de ayudar a su hijo a calmarse y sentirse seguro con sus sentimientos mientras este en casa.
 - Ofrezca materiales como libros, juguetes para apretar, mantas o animales de peluche.
 - Invite a su hijo a escoger el lugar y materiales.
 - Redirija a su hijo al lugar tranquilo cuando los vea experimentando emociones fuertes.
 - No utilice este espacio como castigo.
- ▶ Dele a su hijo atención positiva adicional cuando no esté manifestando comportamientos desafiantes. Si su hijo comienza a quejarse más, préstele atención adicional cuando esté usando palabras de “niño grande” para pedir cosas.
- ▶ Anime a su hijo a hablar sobre sus sentimientos, especialmente en torno a los cambios sutiles (por ejemplo, cuando este retirado, cambios en los patrones de sueño). Use imágenes de sentimientos o libros para hablarle de las emociones.
- ▶ A medida que los niños pasan más tiempo en casa, desarrolle un conjunto de expectativas y reglas.
 - Escriba las reglas en un lugar donde todos los miembros de la familia puedan verlo.
 - Asegúrese de incluir un objeto visual o una imagen para cada regla.
 - Seleccione reglas que su hijo pueda entender que podrán ayudar con los nuevos cambios de comportamiento. Por ejemplo, si su hijo ha comenzado a gritar o golpear, las reglas familiares que podrían ayudarle a su hijo son “usar manos suaves, usar palabras amablemente y usar voz baja”.
- ▶ Recuérdele frecuentemente las expectativas y las reglas a su hijo. “Sé que te sientes enojado en este momento. Pero necesitas usar manos suaves cuando juegas con tu hermana”.

Para obtener más recursos de apoyo a familias y niños pequeños en desarrollar habilidades en situaciones estresantes de emergencia o desastre, visite:

ChallengingBehavior.org/Emergency