

GUÍA DE RECURSOS PARA PADRES Y
CUIDADORES DEL ESTADO DE WASHINGTON

Cómo cuidar a su familia durante la pandemia de COVID-19



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

Índice

Introducción	1
Apoyos reales	3
Conocimientos de la crianza y el desarrollo infantil/juvenil.....	6
La resiliencia de los padres y las madres.....	9
Desarrollo social y emocional.....	12
Las relaciones sociales	13





Estimados padres y cuidadores del estado de Washington:

La pandemia de COVID-19 ha cambiado al mundo drásticamente y de una forma muy rápida.

Este es un momento difícil y sin precedentes para los padres y los cuidadores en todo el estado. Los observamos y vemos cómo se esfuerzan mental y físicamente para navegar un momento nuevo y desconocido para ustedes y su familia. Puede parecer que sus valiosos esfuerzos no son vistos ni apreciados, pero sabemos que sus acciones, tanto grandes como pequeñas, para apoyar a sus niños y a ustedes mismos son invaluables. Es posible que los días parezcan largos y arduos, o relajados y alegres; de cualquier modo, estamos juntos en esto.

Esta guía se desarrolló para ayudar a ustedes y a su familia a lidiar con esta pandemia y los días que le seguirán.

Cinco factores de protección para apoyar a familias fuertes:

Los factores de protección pueden manifestarse de muchas formas en nuestras vidas, a veces de manera muy visible y otras veces un poco más ocultos. Los factores de protección pueden crecer y cambiar con el tiempo y pueden ayudar con el bienestar suyo y de sus hijos.

A medida que avanza en esta guía, puede que algunas secciones le resulten cercanas a su caso y otras muy alejadas. Prestarle atención a cada factor de protección le ayudará a promover el bienestar general suyo y el de su familia.

- **La resiliencia de los padres y las madres:**
Resolver problemas y buscar formas de calmar el estrés (respirar hondo, tomarse un descanso, dar una vuelta).
- **Conocimientos de la crianza y el desarrollo infantil/juvenil:**
Encontrar una clase o taller de crianza en línea.
- **Relaciones sociales:**
Comprobar si su biblioteca local cuenta con un horario de lectura virtual o conectarse con alguien que lo inspire por mensaje de texto o por teléfono.
- **Apoyos reales:**
Llamar al 2-1-1 para encontrar organizaciones en su área que brinden apoyo a las familias.
- **Desarrollo social y emocional:**
Establecer una rutina diaria para que su hijo sepa qué esperar.

El Centro para el Estudio de la Política Social (Center for Study of Social Policy) cuenta con más información sobre los cinco factores de protección en el siguiente enlace:

<https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>.

Esta guía de recursos se basa en cada una de estas áreas.



Apoyos reales

Para obtener asistencia inmediata:

- Child Abuse and Neglect Hotline (Línea directa estatal de abuso y negligencia de menores), disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: 1-866-END HARM
- Perinatal Support Washington (Apoyo Perinatal de Washington): 1-888-404-7763
- National Domestic Violence Hotline (Línea directa nacional contra la violencia doméstica): 1-800-799-7233
- Washington State Coalition Against Domestic Violence (Coalición del Estado de Washington en contra de la Violencia Doméstica): wscadv.org
- Washington COVID-19 response (Respuesta a la COVID-19 de Washington): 1-800-525-0127 o en <https://coronavirus.wa.gov>
- 2-1-1: puede llamar al 2-1-1 desde cualquier teléfono para conectarse a una lista de recursos estatales, que van desde alimentos y pañales, hasta asistencia con el alquiler y boletos de autobús. O visite <https://wa211.org>
- Disaster Distress Helpline (Línea de ayuda para los afectados por catástrofes): para obtener apoyo para la salud mental. Estos son momentos que causan ansiedad. Comuníquese si lo necesita, a cualquier hora, cualquier día del año, al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con la frase TalkWithUs al 66746
- Programa Crisis Connections (apoyo para la salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana): 1-866-427-4747
- Parent Trust Family Help Line (Línea de ayuda familiar de apoyo parental) 1-800-932-4673
- Programa Help Me Grow Washington 1-800-322-2588 <https://helpmegrowwa.org>

Cómo sobrellevar el estrés generado por el brote de una enfermedad infecciosa como la COVID-19

De la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)

Incluso si su familia está preparada, un brote puede ser muy estresante. Seguir estas recomendaciones puede ser de ayuda para que su familia pueda sobrellevar el estrés:

Manténgase informado y conectado

Manténgase informado sobre la situación con fuentes confiables: el Departamento de Salud del Estado de Washington, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las autoridades locales de salud y medios de comunicación confiables.

Manténgase conectado: siga en contacto hablando por teléfono, enviando mensajes de texto, enviando correos electrónicos, usando redes sociales y reuniéndose en plataformas como Zoom, Google Hangouts, FaceTime, WhatsApp, etc.

Manténgase informado, pero no permita que la información de los medios lo abrume. Sea consciente y limite la exposición de los niños al brote.

Apoye a los niños incentivándolos a hacer preguntas y ayudándolos a comprender la situación actual:

- Hablen sobre sus sentimientos y validen esos sentimientos.
- Ayúdenlos a expresar sus sentimientos a través de dibujos u otras actividades.
- Aclare la información errónea o los malentendidos acerca de cómo se propaga el virus y explique que no todas las enfermedades respiratorias son COVID-19.
- Proporcione consuelo y un poco más de paciencia de lo habitual.
- Pregunte a sus hijos cómo se sienten de manera regular o cuando cambie la situación.

Siga un horario

- Incluso si su familia se encuentra aislada o en cuarentena, tenga en cuenta que será temporal.
- Mantenga constante el horario de la familia en lo que respecta a la hora de dormir, las comidas y el ejercicio.
- Tómese un momento para hacer las actividades en el hogar que han hecho que usted y su familia se sientan mejor en otras situaciones estresantes, como leer, mirar películas, escuchar música, jugar juegos, hacer ejercicios o participar en actividades religiosas (rezar, participar en servicios por internet).
- Haga que los niños participen en oportunidades de aprendizaje a la distancia que es posible que ofrezcan sus escuelas u otras instituciones/ organizaciones.
- Reconozca que los sentimientos como la soledad, el aburrimiento, el miedo a contagiarse de la enfermedad, la ansiedad, el estrés y el pánico son reacciones típicas frente a una situación estresante como el brote de una enfermedad, y que no está solo.

Cuide de usted y su familia

- Modifique sus actividades diarias para que se adapten a la realidad actual de la situación y enfóquese en lo que pueda lograr. Cambie sus prioridades y su enfoque si lo necesita.
- Permítase breves descansos del estrés de la situación.
- Intente controlar los enunciados contraproducentes y reemplácelos con pensamientos positivos.
- Sus hijos recurren a usted para saber cómo controlar sus preocupaciones. Haga todo lo posible para controlar el estrés y haga lo necesario para minimizar el estrés de los demás.





Cuente con un plan

¿Sabe qué hacer?

Si usted o alguien de su familia se enferma de COVID-19, ¿tiene un plan? No es divertido pensar en eso, pero es mejor prepararse en caso de una enfermedad grave o una hospitalización.

Aquí presentamos algunas situaciones para considerar y para las cuales planear:

Si usted se enferma, ¿alguien puede cuidar a su hijo? Teniendo en cuenta que es más probable que la COVID-19 afecte a los mayores de 65, ¿tiene algún tío o tía o amigo de la familia que pueda hacer de cuidador mientras usted se enfoca en mejorarse? Coloque la información de contacto/atención de emergencia en un lugar visible para que los servicios de emergencia puedan encontrarla. Si no tiene a nadie a quien pedirle esto, los hospitales generalmente pueden aconsejarle sobre recursos comunitarios para familias en crisis.

Otros recursos que se incluyen son los siguientes:

- 211: <https://wa211.org>
- La organización Child Care Aware: <https://childcareawarewa.org>
- La línea del programa de Parent Help: <https://www.parenthelp123.org>
- El programa Help Me Grow: <https://helpmegrowwa.org>
- Su clínica de atención primaria local

Es importante recordar que casi siempre es mejor aislarse en el hogar. En la mayoría de los casos, se recomienda tomar las mismas precauciones que para la gripe estacional. Siempre y cuando nadie en su casa tenga un factor de riesgo alto, como estar haciendo quimioterapia, tener asma, etc., puede quedarse en su casa, lavándose las manos con mayor frecuencia, manteniendo su vajilla separada y, de ser posible, usando un baño y una habitación separados. Intente mantener estos límites hasta que un profesional médico se lo recomiende, generalmente después de alrededor de 14 días.

Mientras se encuentra aislado durante 14 días, lo mejor es también contar con un plan para los alimentos y las provisiones. Muchos restaurantes y aplicaciones de entrega a domicilio ofrecen envíos en este momento, a veces de manera gratuita y muchos no establecen contacto. Dependiendo del lugar en el que viva, puede estar disponible el envío de provisiones. Los bancos de alimentos también trabajan con las personas que necesitan recoger alimentos. Puede encontrar su banco de alimentos local en línea en <https://www.foodbanks.net/state/wa.html>. Si no puede ir, intente comunicarse con un amigo o familiar que pueda recoger algo y dejarlo en la puerta de su casa. Puede encontrar más información sobre asistencia alimentaria en línea en <https://www.parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources>.

Conocimientos de la crianza y el desarrollo infantil/juvenil

Qué esperar y cómo responder

De la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil

Los niños pueden tener reacciones variadas frente a una situación estresante. Estas reacciones pueden cambiar con la edad, con la situación o simplemente con el día:

GRUPO DE EDAD	REACCIONES	CÓMO AYUDAR
PRESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a estar solo, pesadillas • Dificultades en el habla • Pérdida del control de esfínteres • Estreñimiento, hacerse pis en la cama • Cambios en el apetito • Incremento de los berrinches, quejas y comportamientos de apego 	<ul style="list-style-type: none"> • Paciencia y tolerancia • Proporcionar consuelo (verbal y físico) • Alentar la expresión a través de juegos, actuación y narración de historias • Permitir cambios a corto plazo en las disposiciones para dormir • Planear actividades tranquilizantes y reconfortantes antes de la hora de dormir • Mantener las rutinas familiares habituales • Evitar la exposición a los medios
ESCUELA PRIMARIA (6-12 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad, quejas, comportamiento agresivo • Apego, pesadillas • Trastornos del apetito/sueño • Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de panza) • Alejamiento de los compañeros, pérdida de interés • Competencia por la atención de los padres • Falta de memoria con las tareas y la información nueva que se aprendió en la escuela 	<ul style="list-style-type: none"> • Paciencia, tolerancia y consuelo • Tener sesiones de juego y mantenerse en contacto con amigos por teléfono y a través de internet • Ejercicio y estiramiento habituales • Participar en actividades educativas (libros de ejercicios, juegos educativos) • Participar en tareas domésticas definidas • Establecer límites moderados pero firmes • Analizar el brote actual e incentivar las preguntas. Incluir lo que se está haciendo en la familia y en la comunidad • Incentivar la expresión a través del juego y la conversación • Ayudar a la familia a crear ideas para incrementar los comportamientos que promueven la salud y mantener las rutinas familiares • Limitar la exposición a los medios; hablar sobre lo que han visto/ escuchado, incluido en la escuela • Abordar cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la información errónea
ADOLESCENTES (13-18 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas físicos (dolores de cabeza, sarpullidos, etc.) • Trastornos del apetito/sueño • Agitación o falta de energía; apatía • Ignorar los comportamientos que promueven la salud • Aislarse de sus compañeros y seres queridos • Preocupación con respecto a estigmas e injusticias • Evitar la escuela/dejar de asistir 	<ul style="list-style-type: none"> • Paciencia, tolerancia y consuelo • Incentivar que continúe con las rutinas • Incentivar el diálogo sobre la experiencia con el brote con compañeros, familia (pero no de forma forzada) • Mantenerse en contacto con amigos por teléfono, por internet, a través de videojuegos • Participar en las rutinas familiares, incluidas las tareas domésticas, el apoyo a los hermanos menores y la planificación de estrategias para incrementar los comportamientos que promueven la salud • Limitar la exposición a los medios; hablar sobre lo que han visto/ escuchado, incluido en la escuela • Analizar y abordar el estigma, los prejuicios y las posibles injusticias que ocurren durante el brote

Siete estrategias para apoyar a las personas con necesidades especiales en tiempos de incertidumbre

Del Instituto de Desarrollo Infantil Frank Porter Graham de la UNC (UNC Frank Porter Graham Child Development Institute)

En este momento, todos están padeciendo distintos niveles de estrés. Hay muchas situaciones desconocidas, como los cierres de las escuelas, los cambios en las rutinas, las pérdidas de conexiones y el miedo general a la COVID-19. Es posible que a los niños con autismo se les haga particularmente difícil adaptarse y procesar la situación. El Instituto de Desarrollo Infantil Frank Porter Graham de la UNC ha creado siete estrategias para que las personas con autismo puedan comprender mejor la COVID-19 y los cambios que están experimentando.



PROMOVER LA COMPRENSIÓN

Describa el virus y la situación actual (p. ej., los cierres y el distanciamiento social) usando lenguaje y términos concretos y evite las expresiones floridas o abstractas. Use una narrativa social, una historia que aclare la situación y posibles respuestas a través de textos modificados, fotos o el uso de tecnología. Proporcione ayuda visual para ofrecer orientación acerca de comportamientos y acciones específicas frente al coronavirus.



OFRECER OPORTUNIDADES DE EXPRESIÓN

Considere proporcionar varias oportunidades para que los integrantes de la familia expresen sus sentimientos de la manera en que puedan hacerlo: por medio de charlas familiares o individuales, actividades de escritura, haciendo una película o jugando.

Es posible que los sentimientos y las necesidades se comuniquen a través de formas de expresión alternativas, como con el uso de comunicación alternativa y aumentativa (p. ej., iPad, imágenes), escuchando o tocando música, bailando, haciendo yoga y varias formas de arte visual.

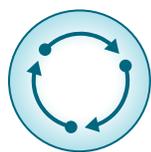


PRIORIZAR LAS COMPETENCIAS PARA SOBRELLEVAR SITUACIONES Y CALMARSE

Idealmente, las personas con autismo cuentan con algunas estrategias para sobrellevar situaciones y calmarse dentro de su repertorio de competencias a las que pueden acceder con apoyo durante los momentos en los que están más ansiosas.

Estas pueden incluir mecerse en una silla mecedora, escuchar música con auriculares, respirar hondo, mirar su video preferido, hacer ejercicio intenso durante un período breve o tener acceso a su actividad o material favoritos.

Si las estrategias para sobrellevar situaciones y calmarse todavía no son parte de la rutina, los cuidadores pueden dar prioridad a la enseñanza de estas competencias en estos momentos de incertidumbre.



MANTENER LAS RUTINAS

Rutinas para dormir/despertarse: mantener la salud física es clave para todos los integrantes de la familia y asegurar una buena noche de sueño es un factor importante. Los trastornos del sueño son más comunes en las personas con autismo, por lo que es posible que se requiera poner atención adicional para promover una buena higiene del sueño y mantener las rutinas de la hora de dormir y de despertarse.

Tareas domésticas/habilidades de la vida diaria: participar en tareas domésticas y rutinas definidas es una estrategia recomendada para apoyar a los niños y jóvenes adultos que sobrellevan estrés relacionado con la COVID-19.

Expandir el uso de un horario visual, y utilizarlo con más regularidad a lo largo del día, podría ayudar a facilitar la participación en actividades del hogar y disminuir la ansiedad.



CREAR NUEVAS RUTINAS

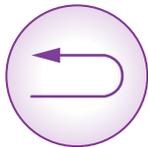
Disminuya el uso de pantallas. Establecer una rutina clara, constante y concreta para esta transición puede preparar mejor a la persona para el cambio que viene y servir de apoyo durante este momento.

Ofrezca opciones. En esta época de crisis, cuando la mayoría de las personas sienten que muchas cosas están fuera de su control, proporcionar opciones puede incrementar la sensación de autonomía y la motivación. Crear oportunidades regulares durante el día en las que los integrantes de la familia puedan tener una opinión sobre lo que sucede y cuándo sucede puede servir como una estrategia efectiva para reducir la ansiedad y como una herramienta de comunicación.



FOMENTAR LAS CONEXIONES A DISTANCIA

Es posible que los cuidadores tengan que comprobar si el contacto social continúa mediante mensajes de texto o mensajes directos y crear oportunidades para el contacto social diario con familia, amigos, vecinos, maestros y otras personas, a través de FaceTime, WhatsApp, Google Hangouts, Marco Polo u otras aplicaciones. Programar horarios para conectarse con otras personas por medio de plataformas en línea para participar de servicios religiosos, jugar al ajedrez, participar en videojuegos con interacción social, completar tareas escolares en línea o ser voluntario de manera virtual son formas de promover la interacción social de forma segura y de prevenir el aislamiento.



PRESTAR ATENCIÓN A LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Es posible que las personas con autismo no puedan expresar verbalmente su miedo, frustración y ansiedad con respecto a los múltiples cambios o su salud, así que es posible que estas expresiones se demuestren mediante otros medios. Los cuidadores deben prestar atención al comportamiento de las personas con autismo durante esta época de incertidumbre, y estar alerta a los signos de ansiedad y depresión. Estos pueden incluir un cambio en los patrones de sueño o la alimentación, incremento de los comportamientos repetitivos, preocupación o cavilaciones excesivas, agitación incrementada, irritabilidad o reducción del cuidado personal.



La resiliencia de los padres y las madres

Recursos para la salud mental

De Peak Resilience

Reacciones normales en estos momentos

Generalmente, los humanos amamos la seguridad y el control. Cuando sentimos que las cosas están fuera de nuestro control, pueden aumentar los sentimientos de miedo. Esta reacción es normal porque es la respuesta natural y biológica de nuestro cuerpo. Lo importante es cómo respondemos a nuestras reacciones.

A continuación, hay algunas reacciones normales que usted u otras personas pueden estar experimentando:

- Preocupación, ansiedad, miedo a lo desconocido en general
- Preocupaciones y miedos financieros
- Miedo con respecto a su salud o la salud de sus seres queridos
- Sentirse tenso: irritable, de mal humor, antipático con las personas
- Sentirse desanimado: desesperanzado, triste, apático (nada le importa)
- Sentirse distante o que las cosas se sientan irreales
- Lidar con valores en conflicto: “¿visito a la abuela?”
- Estrés existencial: pensamientos y sentimientos en relación con “¿cuál es el objetivo de mi vida?”

Formas clave de mantener su salud mental y de promover la salud mental de las personas que lo rodean:

- Reconozca que el miedo y la incertidumbre son normales y que estos sentimientos tienen sentido. A veces, las personas pueden sentirse ansiosas por estar ansiosas; puede imaginarse que esto no disminuye la ansiedad.
- Enfóquese en seguir pasos pequeños y concretos todos los días para prepararse y educarse. Por ejemplo: revisar sus alacenas para hacer un inventario de las provisiones y los alimentos de su hogar le permitirá salir a buscar lo que sea que le haga falta el día siguiente. Llamar a un pariente mayor le ayudará a enfocarse en ayudar a otras personas que es posible que tengan más dificultades que usted.
- Reconozca qué está bajo su control (lavarse las manos) y qué está fuera de su control (las medidas de la cuarentena), e intente enfocarse en las cosas que puede controlar.
- Establezca límites con sus amigos o su familia y avíseles de qué se puede hacer cargo actualmente.
- ¡Cúidense mutuamente y manténganse conectados! Hable con sus vecinos, amigos y familia para compartir sus necesidades y lo que es capaz de hacer para apoyar a los demás.



Formas saludables para que los padres sobrelleven la situación

De la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil

Reacciones normales frente a una crisis

Todas las personas reaccionan de distintas formas a las situaciones estresantes, como lo es un brote de una enfermedad infecciosa que requiere distanciamiento social, cuarentena y aislamiento. Es importante que reconozca estas reacciones y que se dé cuenta de que son normales. Es posible que sienta las siguientes emociones:

Ansiedad, miedo

- Debido a su estado de su salud o a la salud de otros
- A causa del tiempo que se ha tomado del trabajo, la pérdida de ingresos, la seguridad laboral
- Por los obstáculos para obtener artículos esenciales
- Por la preocupación causada por la responsabilidad de hacerse cargo de manera efectiva de sus hijos o de otros a su cuidado

Enojo, frustración

- Por la incertidumbre del tiempo que estará en esta situación
- Por los desafíos de tener que quedarse en casa, sin tener tiempo para usted, probablemente teniendo que trabajar de forma remota
- Debido al aburrimiento o a la incapacidad de participar en el trabajo o en las actividades habituales
- Si cree que estuvo expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros
- Por los recursos de atención médica insuficientes para encargarse de la crisis

Impotencia

- Debido a la falta de control que tiene sobre la situación

Soledad

- Por sentirse aislado del mundo, de su comunidad y de sus seres queridos

Depresión

- Síntomas de la depresión como sentimientos de desesperanza, cambios en el apetito, dormir muy poco o dormir demasiado

Tentación

- El deseo de consumir alcohol o drogas para sobrellevar la situación
- La necesidad de descargar su enojo, frustración, ansiedad o tristeza con los demás

Observe las siguientes formas de controlar su respuesta al brote:

Busque la forma de tener éxito

Modifique sus actividades diarias para que se adapten a la realidad actual de su situación. Enfóquese en lo que PUEDE lograr, no en lo que no puede hacer. Celebre las pequeñas victorias, especialmente cuando se trate de sus hijos.

Muestre compasión

Intente tener más compasión, no solo con los demás sino también con usted mismo. Intente reconocer los enunciados contraproducentes y reemplácelos con pensamientos más alentadores. Se sabe que la compasión con uno mismo incrementa la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y emocional en general y mejora el humor.

Haga ejercicio

Un estudio indica que las personas que hacen ejercicio de forma adecuada pueden ser menos propensas a sentirse estresadas, deprimidas y solas en comparación con otras. Incluso el ejercicio de poca intensidad, como una caminata corta, puede marcar la diferencia.

Interactúe con su familia y sus amigos

Asegúrese de tener conversaciones significativas con sus seres queridos/amigos lo más a menudo posible. Si no tiene integrantes de su familia cerca o si tiene dificultades para iniciar o mantener amistades, busque ayuda profesional con un terapeuta. La terapia puede ayudarle a desarrollar una mejor relación con usted mismo, lo que de por sí puede reducir la soledad y, además, puede mejorar otras relaciones. Incluso una sola relación buena puede marcar la diferencia.

Dedique tiempo para usted mismo

¡El tiempo a solas es importante! No se sienta culpable por dar una vuelta solo, darse un baño cálido de burbujas o lo que sea que lo haga sentir tranquilo. Fuente: la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil



Desarrollo social y emocional

Consejos para hablar con niños pequeños sobre la COVID-19

De la organización Cero a Tres

Incluso si ha mantenido a su niño pequeño alejado de las noticias de los medios sobre la COVID-19 o de las conversaciones de adultos para que no escuche, seguramente tendrá preguntas. A continuación, hay algunas respuestas adecuadas para la edad a algunas de las preguntas comunes que un niño pequeño podría tener. Lo más importante es recordar mantener sus respuestas simples y adecuadas para la edad.

- ¿Por qué no puedo jugar con el niño que está allí? “Tenemos que dejar de jugar con otros por un tiempo para que todos podamos estar saludables”.
- ¿Por qué estamos limpiando todo con toallitas? “Le pasamos toallitas a las cosas para que estén limpias”. No es necesario que explique más que esto; los niños pequeños aún no entienden de gérmenes o de transmisión de infecciones.
- ¿Por qué esa persona está usando una máscara? “Ahora, para poder ayudar a que todos se mantengan saludables, nos piden que usemos máscaras. Ayuda a que los gérmenes no se propaguen”.
- ¿La máscara es un disfraz? “No, a veces las personas usan máscaras cuando están enfermas. La máscara significa que están ayudando a protegerte a ti y a todos los demás”.
- ¿Por qué no puedo darle abrazos ni besos al abuelo (u otro ser querido)? Asegúrese de que su hijo sepa que su ser querido todavía lo quiere y se preocupa mucho por él. Luego, puede explicar lo siguiente: “Cuando un adulto tiene un resfriado, puede impedir que otras personas se enfermen evitando los abrazos y los besos por un tiempo. Cuando vuelva a sentirse mejor y esté saludable de nuevo, ¡lo primero que hará es darte un beso grande!”
- ¿Por qué no puedo ir a la guardería/escuela? “Tu guardería está cerrada en este momento. Tu maestro y tus amigos también están en sus casas, al igual que tú. Cuando la guardería vuelva a abrir, puedes regresar y ver a tus amigos. Yo te diré cuándo”. Evite entrar en detalles acerca de la enfermedad para que los niños pequeños no tengan miedo de ir a la guardería.
- ¿Me voy a enfermar? “Todos nos enfermamos a veces. Si te enfermas, mamá/papá te cuidará hasta que te sientas bien. Los médicos también te ayudarán”.
- ¿Por qué no podemos salir de casa? ¿Por qué no puede venir mi amigo a jugar? “En este momento, hay una regla que dice que las familias tienen que quedarse en su casa por un tiempo y estar juntas. Eso nos ayuda a nosotros y a nuestros amigos a mantenernos saludables. Sé que puede ponernos tristes no poder ver a nuestros amigos ni jugar con ellos. ¡Pero hay muchas cosas divertidas que podemos hacer juntos en casa! ¿Quieres jugar a atraparme o armar un rompecabezas?”

Incluso si su hijo es muy pequeño como para hacer estas preguntas, es posible que note que siente curiosidad acerca de todos los cambios que suceden a su alrededor. Usted puede confirmar que algo distinto está sucediendo sin entrar en detalles. Explique que está sucediendo un cambio en la rutina y lo que su hijo puede esperar: “Vas a quedarte en casa con papá por un tiempo, en vez de ir a la guardería. Esta mañana daremos un paseo y, luego, comeremos algo”.

Las relaciones sociales

De la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil

El distanciamiento social en realidad solo es distanciamiento físico; no significa que tengamos que dejar de estar en contacto con seres queridos, colegas y la comunidad. A continuación, hay algunos consejos para mejorar las conexiones existentes y crear conexiones nuevas.

- **Comuníquese con amigos y familia (apoyos)**
MANTÉNGASE CONECTADO con las personas que quiere (¡y hágalo de forma innovadora!).
- **Sepa quiénes viven en su vecindario y manténgase en contacto con esas personas que puedan necesitar su ayuda por medio de notas, llamadas o mensajes de texto.**
Diga algo amable, comparta su reserva de papel higiénico o haga que sus hijos dibujen o creen proyectos de arte para los vecinos.
- **Cree grupos en redes sociales o a través de FaceTime, Zoom, Skype o WhatsApp para su vecindario, sus escuelas y los amigos de sus hijos.**
- **Si pertenece a una organización basada en la fe o de apoyo social, como una iglesia, o si participa de forma regular de un programa de 12 pasos, busque esos programas en línea.**
Muchos ofrecen servicios de transmisión o recursos en línea para los momentos en los que las personas no pueden salir.
- **Envíe una carta o una nota para alegrarle el día a alguien.**
- **Involúcrese en un grupo o una organización que proporcione apoyo para los problemas a los que se enfrentan los niños y las familias.**
El refuerzo de nuestras redes de seguridad y servicios necesarios, como el cuidado infantil apropiado y asequible, la atención médica para la población vulnerable y protecciones para los trabajadores esenciales y de primera línea fortalecerá todo el estado ante la eventualidad de una crisis futura y hará que los niños estén más seguros todos los días.

- **Las competencias sociales y emocionales infantiles**

Las interacciones entre la familia y el niño ayudan a los niños a desarrollar la capacidad de comunicarse claramente, reconocer y controlar sus emociones, y establecer y mantener relaciones.

- **En este momento hay nuevos factores estresantes e incertidumbre.**

Ayude a su(s) hijo(s) a navegar este mundo nuevo trabajando con él/ellos para comprender y controlar sus emociones. Escuche sus preocupaciones, proporcione seguridad y sea honesto con ellos acerca de cómo se siente con respuestas adecuadas para la edad.

- **Esta es una oportunidad para ayudarlos a fortalecer sus competencias de resolución de problemas.**

Pídales su opinión acerca de cómo organizar sus días, la tarea de la escuela y sus tareas domésticas, y permítales opinar acerca de qué es lo que funciona y lo que no.



■ **Promueva y apoye las relaciones saludables entre compañeros.**

Los niños (especialmente los adolescentes) extrañan a sus amigos. Adopte formas creativas de establecer conexiones, como mirar una película juntos con Netflix Party.

■ **Vea el mundo con los ojos de su hijo.**

¿Recuerda cómo se sentía ser un niño? ¿Recuerda lo aburrido que era ver las noticias? ¿Recuerda lo genial que era cuando sus padres hacían cosas espontáneas con usted?

- Vayan a “acampar” a la sala de estar.
- Hagan un fuerte con almohadones.
- Organice una búsqueda del tesoro en la naturaleza.

■ **Aprender puede ser divertido.**

Con la incertidumbre sobre el regreso a la escuela, muchos padres están preocupados por la posible pérdida de conocimientos académicos de sus hijos. Afortunadamente, las actividades diarias son una gran oportunidad para aprender:

- La cocina enseña sobre ciencia y matemáticas.
- El trabajo en el jardín enseña sobre la naturaleza y puede inspirar proyectos de arte creativos.
- Leer juntos enriquece el vocabulario y las competencias de comprensión auditiva.

■ **Conéctese con la familia.**

Ahora es un buen momento para conectarse con los integrantes de la familia que están cerca y los que están lejos.

- Comuníquese por llamadas/Skype/FaceTime/Zoom/WhatsApp con integrantes de la familia.
- Mire álbumes de fotos y analice las tradiciones familiares.
- Cree un árbol genealógico.
- Escriba/haga cartas para familiares (¿tal vez una carta de agradecimiento atrasada por ese regalo tan lindo que recibió?).

■ **Conéctese con amigos y vecinos**

Nuestros círculos sociales a menudo forman nuestro sistema de apoyo más importante y hay muchas otras cosas que hacer en lugar de organizar citas de juego, compartir comidas y reunirse en grupo.

- Salga y salude a los vecinos y a las personas que pasan, y hable con ellos desde una distancia segura.
- Organice una comida virtual.
- Participe de un concierto virtual (“discoteca en la nube”), de un servicio de la iglesia o de una clase de gimnasia o de yoga.
- Juegue en grupo a juegos en línea.

Recursos:

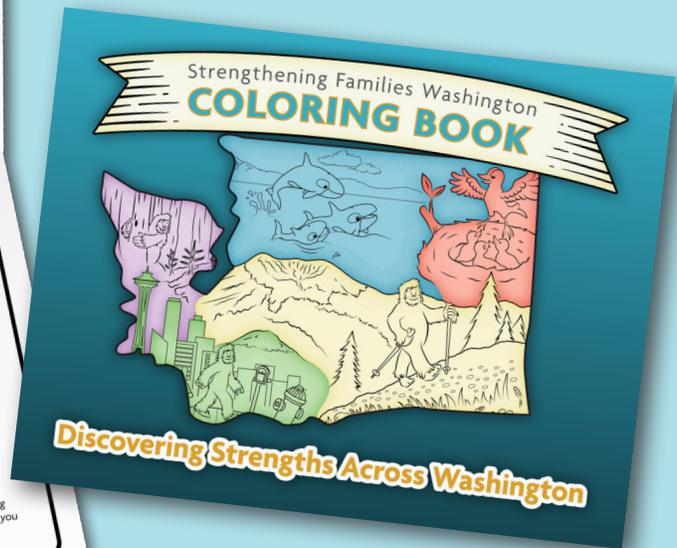
- Plaza Sésamo:
<https://www.sesamestreet.org/caring>
- Talking is Teaching (Hablar Es Enseñar)
<https://talkingisteaching.org/assets/public-files/HHS-SED-Tips-for-Families.pdf>
- Child Mind Institute (Instituto de la Mente Infantil)
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>
- Division of Early Childhood of the Council for Exceptional Children (División de Infancia Temprana del Consejo para Niños Excepcionales)
<https://www.dec-sped.org/ei-ecse-resources-covid-19>
- First Aid for Feelings (Primeros auxilios para los sentimientos)
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>



¿Necesita una actividad para hacer con niños?



Descargue nuestro libro para colorear y siga a sasquatch mientras aprende acerca de los factores de protección. ¡Hay actividades para niños y adultos! Disponible en inglés y en español. Consulte nuestro sitio web para obtener más información: www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/sfwa.



Esta publicación ha sido posible gracias a los fondos provenientes de una subvención federal a través de la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, a través del programa de Subvenciones Comunitarias para la Prevención del Abuso Infantil (CFDA 93.590).

DCYF PUBLICATION FS_0039 SP (05-2020) Spanish

Si desea obtener copias de este documento en un formato o idioma diferentes, comuníquese con el Departamento de Relaciones del Constituyente del DCYF (Departamento de Niños, Jóvenes y Familias) (1-800-723-4831 | 360-902-8060, ConstRelations@dcyf.wa.gov).