

Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Cómo hablar con sus hijos sobre la COVID-19

Nuestro equipo de especialistas de vida infantil certificados recopiló la siguiente información y recursos para brindarles apoyo a sus hijos y a su familia durante este tiempo de estrés y desconocimiento. Los niños pueden responder de forma diferente a esta pandemia, según su edad (consulte la tabla). Utilice este documento como guía para que usted y su familia puedan explorar conversaciones respecto de la COVID-19.

Si necesita asistencia para ayudar a sus hijos a sobrellevar este momento, llame a nuestro Programa de Vida Infantil al 503-413-2740. Deje un mensaje con su nombre y número para que le devolvamos la llamada. Uno de nuestros especialistas de vida infantil certificados le devolverá la llamada en cuanto esté disponible.

Conserve la calma y brinde consuelo

- Los niños a menudo detectan los sentimientos y emociones de los adultos que los rodean; cuanto más calmos estemos, más calmos estarán ellos.
- Tranquilice a los niños diciéndoles que están seguros y que los van a cuidar.
- Tranquilice a los niños explicándoles que es normal sentir estrés en tiempos de cambio.

Ofrezca oportunidades para hablar y escuchar

- Escuche a los niños para saber cómo están emocionalmente.
- Aliente comunicaciones abiertas entre usted y el niño.
- Los niños con frecuencia tienen sentimientos fuertes, pero pocas palabras para expresarlos. Use preguntas abiertas para entablar conversaciones.
- Si le hacen una pregunta y no sabe la respuesta, sea honesto y dé a entender que es una oportunidad para aprender juntos.

Ayude a que los niños sientan que tienen el control

- Mantenga una rutina tanto como sea posible. Las rutinas hacen que las cosas sean predecibles y permiten una sensación de control.
- Bríndeles opciones apropiadas cuando se pueda
- Asígneles tareas simples en la casa (lavar los platos, ordenar su habitación, ayudar con las mascotas o cocinar)

Definición de términos comunes orientada a niños

- Virus: un tipo de germen que se mete en el cuerpo y te puede enfermar.
- Gérmenes: Los gérmenes son organismos muy pequeños, o cosas vivientes, que pueden causar una enfermedad. Son tan pequeños que necesitas un microscopio para verlos.
- Contagioso: Esto es cuando un virus puede saltar de una persona a otra mediante cosas como la tos, un estornudo y el contacto con los demás. Es importante que te laves las manos y cubras la nariz/boca al estornudar/toser para evitar propagar enfermedades contagiosas.

Definiciones de www.kidshealth.org



**RANDALL CHILDREN'S
HOSPITAL**
LEGACY EMANUEL

Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Recordatorio: Alentar las buenas prácticas de lavado de las manos les dará poder a los niños para ayudar en estos momentos de estrés.

Formas apropiadas según etapa de desarrollo para ayudar a los niños a lidiar con el coronavirus (COVID-19)		
	Reacciones	Cómo ayudarles
Preescolar (3 a 5 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Temor a estar solo, pesadillas • Dificultades para hablar • Pérdida del control de la vejiga/intestinos, estreñimiento, orinarse en la cama • Cambio en el apetito • Aumento de rabietas, lloriqueos o conductas de apego • Cambios en el patrón de sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • Paciencia y tolerancia • Brindar consuelo (verbal y físico) • Alentar la expresión a través del juego, la representación, la narración de historias • Permitir cambios de corto plazo en los preparativos para dormir • Planificar actividades que calmen y conforten antes de acostarse • Mantener rutinas familiares regulares • Evitar la exposición a los medios de comunicación
Edad escolar (6 a 12 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad, lloriqueos, conductas agresivas • Apego, pesadillas • Alteración del sueño/apetito • Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago, etc.) • Retraimiento de los pares, pérdida de interés • Competencia por la atención de los padres • Olvidos • Aumento de afirmaciones de preocupación o temor 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenerse en contacto con amigos a través de chats por video o llamadas telefónicas • Hacer ejercicio y estiramiento en forma regular • Realizar actividades educativas (cuadernillos, juegos educativos) • Participar en tareas del hogar estructuradas • Establecer límites moderados, pero firmes • Observar los indicios del niño y la necesidad de información al hablar del brote actual. Alentar al niño a hacer preguntas. Brindar respuestas breves y permitirle al niño hacer más preguntas si es necesario. No bombardearlo con información. • Alentar la expresión a través del juego y la conversación. • Mantener las rutinas familiares • Limitar la exposición a los medios de comunicación, hablar de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela. • Abordar cualquier estigma o discriminación que se produzca y aclarar la información errónea. • Recompensar los comportamientos positivos con frecuencia.



Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Recordatorio: Alentar las buenas prácticas de lavado de las manos les dará poder a los niños para ayudar en estos momentos de estrés.

Formas apropiadas según etapa de desarrollo para ayudar a los niños a lidiar con el coronavirus (COVID-19)		
	Reacciones	Cómo ayudarles
Adolescentes (13 a 18 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas físicos (dolores de cabeza, sarpullidos, etc.) • Alteración del sueño/apetito • Agitación o disminución de la energía • Ignorar las conductas que fomentan la salud • Aislamiento de pares y seres queridos 	<ul style="list-style-type: none"> • Paciencia, tolerancia y consuelo • Alentar la continuación de rutinas • Alentar la conversación sobre la experiencia del brote con compañeros y familia • Mantenerse en contacto con amigos a través de chats por video o llamadas telefónicas • Participar en rutinas familiares, incluidas las tareas del hogar, brindar apoyo a hermanos menores y planificar estrategias para mejorar las conductas que fomentan la salud. • Limitar la exposición a los medios de comunicación, hablar de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela. • Abordar cualquier estigma o discriminación que se produzca y aclarar la información errónea.
Niños con necesidades especiales	<p>Las reacciones probablemente se basen en el nivel de desarrollo del niño y pueden incluir una combinación de los síntomas anteriores según la edad de desarrollo del niño. La mayoría de estos síntomas, sino todos, deberían responder a las estrategias anteriores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar mayor acceso a medidas que conforten y necesidades sensoriales. • Ofrecer información basada en hechos y respuestas claras y breves a las preguntas dentro del alcance de entendimiento del niño. • Limite la preocupación de enfermarse presentándole información basada en hechos ("los niños no están en riesgo alto, es poco probable que te enfermes, la escuela está cerrada para seguir protegiendo a los niños").



Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Sitios web, libros de actividades y videos sobre la COVID-19

De cero a tres años

Cómo responder las preguntas de los niños pequeños acerca del coronavirus
<https://www.zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus?fbclid=IwAR3TqMZ27FbZ7seCUFZ-A4fgs5rZUfed7-H38Ur5YCxUIJiPXuQXG2sRPk>

Cómo cuidarnos entre todos - Plaza Sésamo

Cómo hablar con su hijo sobre la COVID-19, el autocuidado, cómo crear rutinas y un "chat por video" con Elmo.

https://www.sesamestreet.org/caring?fbclid=IwAR32Si0nsmsTxHxrTBDLHqBG-qT7bi13E1oBUTApGWd0d_IYNPIUcL8krz4

Cómo hablar con sus hijos sobre coronavirus

<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>

Canción para lavarse las manos | CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs

https://www.youtube.com/watch?v=emy_SBGqLLA

#COVIBOOK Apoyo y consuelo para los niños en todo el mundo (En múltiples idiomas)

Creado por Manuela Molina para brindar apoyo y consuelo a los niños, particularmente a menos de 7 años, respecto de la COVID-19.

<https://www.mindheart.co/descargables>

Preescolar en adelante

A kids book about COVID-19 de Malia Jones

En respuesta a la extraordinaria propagación de la COVID-19, creamos un recurso completamente GRATUITO para ayudar a los niños y a los adultos en todas partes a aprender más acerca de la COVID-19. *Descarga gratuita del PDF y del eBook.*

<https://akidsbookabout.com/pages/covid-19>

Guía de actividades para el hogar

"El juego promueve el desarrollo saludable, incluso cuando está encerrado en su casa".

<https://www.zerotothree.org/resources/3264-at-home-activity-guide>



Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Vídeo sobre coronavirus BrainPOP

Puede dar miedo escuchar sobre el brote de una enfermedad, pero conocer los hechos puede dar tranquilidad. Obtenga más información acerca de cómo actúan los virus, y las mejores formas de evitar que infecten a más personas. Los virus no se pueden propagar sin nuestra ayuda. Haga clic en "play" para aprender qué hay que hacer para no ayudarlos.

<https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/>

Dr. Panda TotoTime – Brote de coronavirus | Cómo protegerte | Dibujo animado para aprendizaje infantil | Dr. Panda TotoTime

En este episodio especial, los niños aprenderán acerca del nuevo coronavirus 2019 y los buenos hábitos que hay que adoptar para protegerse con el Dr. Panda y Toto.

<https://www.youtube.com/watch?v=PkUICIFE45M>

Descarga gratuita "Tengo una pregunta sobre el coronavirus"

Este recurso está escrito para niños con autismo, pero es lenguaje sencillo para que comprenda la mayoría de los niños.

<https://www.ihaveaquestionbook.com/>

Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus – The National Child Traumatic Stress Network (también en español y chino)

Brinda información para padres y cuidadores acerca de brotes de enfermedades infecciosas en su comunidad. Conocer la información importante sobre el brote y aprender a estar preparado puede reducir el estrés y ayudar a calmar las ansiedades. Este recurso ayudará a padres y cuidadores a pensar cómo un brote de una enfermedad infecciosa podría afectar a sus familias, tanto física como emocionalmente, y qué pueden hacer para ayudar a sus familias a sobrellevarlo.

<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

El coronavirus explicado para niños – Video en YouTube de Eurac Research

"Una animación en video simple y breve que explica por qué los niños deben quedarse en casa durante estas semanas del brote de coronavirus".

<https://www.youtube.com/watch?v=MVvVTDhGqaA>



**RANDALL CHILDREN'S
HOSPITAL**

LEGACY EMANUEL

Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Recursos para cuidadores:

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) – healthychildren.org

<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades): Coronavirus (COVID-19)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Coronavirus (COVID-19): Cómo hablar con sus hijos - KidsHealth

Sus hijos escuchan hablar sobre el coronavirus (COVID-19). Usted quiere asegurarse de que reciban información confiable, y de que la reciban de usted.

<https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html>

Cómo hablar con sus hijos sobre la COVID-19 – Psychology Today

7 pasos prácticos para ayudar a sus hijos a sentirse seguros y que no estén asustados

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-resilience/202003/how-talk-your-kids-about-covid-19>

Actualizaciones sobre la pandemia de la enfermedad coronavírica (COVID-19) de la Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



**RANDALL CHILDREN'S
HOSPITAL**
LEGACY EMANUEL