

Esta hoja de consejos está destinada a ayudar a los padres y cuidadores a abordar las preocupaciones de sus hijos derivadas de la pandemia de COVID-19 y las interrupciones de la vida normal que estamos experimentando. Estas pautas están destinadas a ayudar a los cuidadores a identificar y abordar los signos de dificultades de adaptación en niños y adolescentes y sugerir formas de hablar con ellos sobre sus temores y preocupaciones.

Los niños siempre se benefician cuando sus cuidadores pueden escucharlos, comprenderlos y responder a sus pensamientos y sentimientos. Ser padres no es tarea fácil, pero durante tiempos estresantes puede resultar especialmente difícil saber qué les está pasando a los niños. Comprender lo que los niños están experimentando es el primer paso para saber cómo responder mejor a su angustia. En la tabla a continuación, algunas reacciones que los niños y adolescentes pueden tener durante la pandemia se describen en la columna izquierda, y algunas ideas sobre cómo los padres y cuidadores pueden ayudarlos a sentirse mejor se delinean en la columna del lado derecho.

Quiero que sepas que:	Tú puedes ayudarme cuando:
<p><b>Estoy preocupado porque realmente no entiendo qué es COVID-19.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdas que evitar el tema podría hacer que me preocupe más.</li> <li>• Me recuerdas que cuando te cuento mis pensamientos y sentimientos, puedes ayudarme a encontrar formas de estar menos preocupado.</li> <li>• Me pides que te cuente qué he escuchado sobre COVID-19 y lo que estoy pensando y/o sintiendo.</li> <li>• Con base en lo que he dicho, respondes mis preguntas de manera simple y honesta, brindándome tanta tranquilidad como puedas.</li> <li>• Me das suficiente información para que me sienta informado, pero no demasiada como para sentirme abrumado.</li> <li>• Me alientas a hablar contigo de la información sobre COVID-19 que puedo haber escuchado en las noticias o en las redes sociales.</li> </ul>
<p><b>Estoy preocupado y ansioso de que mis seres queridos se enfermen, o de que yo me enferme.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdas que busco tu orientación y consuelo.</li> <li>• Cuando estás calmado/a, yo me siento tranquilo.</li> <li>• Me pides que te comparta los detalles sobre mis preocupaciones de tu salud, mi salud y la salud de las otras personas a las que quiero.</li> <li>• Me aseguras que te estás cuidando bien.</li> <li>• Me recuerdas que nos estamos protegiendo y ayudando a mantener a los demás a salvo al mantener la distancia física.</li> <li>• Me haces saber que puedo hablar contigo y hacerte preguntas siempre que yo tenga dichas preocupaciones.</li> <li>• Me ayudas a crear y mantener rutinas diarias para que sienta que mi vida es más predecible y pueda sentirme menos ansioso.</li> <li>• Después de hablar sobre mis preocupaciones, me ayudas a regresar a las actividades que ocupan mi mente de otras maneras (música, películas, libros, juegos, tareas escolares).</li> </ul>

Developed by the Childhood Violent Trauma Center  
at the Yale Child Study Center

<b>Quiero que sepas que:</b>	<b>Tú puedes ayudarme cuando:</b>
<p><b>Sigo teniendo pensamientos negativos y molestos que me hacen sentir cada vez peor.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me haces preguntas que pueden ayudarme a describir los detalles de lo que me preocupa.</li> <li>• En respuesta a las preguntas que tengo, respondes de la manera más simple y honesta que puedes, basada en los hechos.</li> <li>• Me recuerdas que muchas veces mis preocupaciones son mucho más aterradoras que los hechos reales y que concentrarme en los hechos, me ayuda a sentirme mejor.</li> <li>• Me ayudas a usar la respiración consciente e imágenes guiadas para interrumpir mis pensamientos perturbadores.</li> </ul>
<p><b>Desde que inició COVID-19, me he sentido muy apegado a ti y tengo necesidad de estar muy cerca de ti todo el tiempo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdas que cuando actúo muy apegado a ti, es porque estoy ansioso.</li> <li>• Recuerdas que si te sientes frustrado o enojado conmigo, sólo me pongo más ansioso o apegado a ti.</li> <li>• Recuerdas que si pareces ansioso o asustado me preocupo más. Cuando tú estás tranquilo, yo me siento tranquilo.</li> <li>• Me recuerdas que cuando actúo de forma muy aferrada, te muestro que me siento preocupado. Al ayudarme a hablar sobre mis ideas y pensamientos, me hace sentir menos asustado y preocupado.</li> <li>• Me aseguras que si estás ocupado ahora, planearás pronto un tiempo para que podamos pasar un rato juntos.</li> <li>• Además de hablar conmigo, me ayudas a buscar distracciones agradables (películas, música, juegos, libros) para que yo no me concentre en mis preocupaciones.</li> <li>• Me ayudas a crear y mantener rutinas diarias que me ayudan a sentir que las cosas son predecibles.</li> </ul>
<p><b>Tengo dificultad para quedarme o mantenerme dormido.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me ayudas a tener una rutina regular para dormir que incluya horarios constantes para acostarme y despertarme.</li> <li>• Cuando tengo dificultad para dormir o me despierto durante la noche, me animas a quedarme en mi cama y descansar. Me ayudas a evitar el uso de pantallas y a que en vez de eso trate de escuchar música o lea materiales impresos para ayudarme a volver a dormir.</li> <li>• Me ayudas a usar técnicas de relajación, como la respiración consciente, relajación muscular progresiva o imágenes visuales guiadas para que pueda relajarme y conciliar el sueño.</li> </ul>

<b>Quiero que sepas que:</b>	<b>Tú puedes ayudarme cuando:</b>
<p><b>A veces mi corazón late muy rápido. Otras veces siento que respiro muy rápido y me resulta difícil recuperar el aliento. Y a veces tengo dolores de estómago y de cabeza.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me aseguras que a veces cuando los niños se sienten nerviosos o preocupados, pueden tener reacciones en su cuerpo.</li> <li>• Me ayudas a conectar la forma en que se siente mi cuerpo con lo que estoy pensando.</li> <li>• Me enseñas algunas cosas específicas que debo hacer cuando mi cuerpo reacciona así, como escuchar música o hacer ejercicio, o usar técnicas de relajación tales como la respiración consciente, imágenes guiadas o relajación muscular progresiva.</li> </ul>
<p><b>Me siento frustrado porque no puedo estar con mis amigos y hay tantas cosas que me gustaría hacer ahora pero no puedo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simpatizas conmigo sobre las frustraciones del distanciamiento físico. Esto me ayuda a abrirme contigo y contarte más sobre lo que tengo en mente.</li> <li>• Me recuerdas que nos estamos protegiendo y ayudando a mantener a los demás seguros al distanciarnos físicamente.</li> <li>• Me animas a conectarme y reconectarme con familiares y amigos (llamadas telefónicas, chats de video, películas).</li> <li>• Me ayudas a hacer las cosas que me gustan de una manera que sea posible en este momento (como jugar video juegos con varios jugadores, salir a caminar un poco, andar en bicicleta, aprovechar las actividades en línea, como las historias y cuentos en línea, visitas virtuales a zoológicos o museos).</li> </ul>
<p><b>No tengo ganas de hacer nada, ni siquiera las cosas que generalmente me hacen feliz me interesan en este momento.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me preguntas si me he dado cuenta de que no estoy haciendo las cosas que generalmente me gustan mucho.</li> <li>• Me recuerdas que estar deprimido y menos interesado en algunas cosas es parte de mi reacción a la manera en que COVID-19 ha impactado gran parte de mi vida.</li> <li>• Me haces preguntas que pueden ayudarme a describir los detalles de mi experiencia y los pensamientos específicos que me deprimen.</li> <li>• Me recuerdas que esta situación (y la forma en que me siento ahora) no durará para siempre.</li> <li>• Aunque no siempre tenga ganas, me animas a volver a participar en actividades y rutinas y contactar/reconectarme con familiares y amigos, para que me sienta menos sólo y deprimido.</li> </ul>
<p><b>Me cuesta mucho trabajo concentrarme y prestar atención.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me ayudas a entender que, a veces, cuando no consigo concentrarme y enfocarme en las actividades, puede ser porque me siento ansioso o preocupado.</li> <li>• Me recuerdas que te cuente cuando me cueste trabajo concentrarme y luego me preguntas sobre las ideas que tengo y que me preocupan o me producen ansiedad.</li> <li>• En la medida de tus posibilidades, pasas tiempo conmigo, mientras realizo actividades que requieren de mi concentración.</li> </ul>

Quiero que sepas que:	Tú puedes ayudarme cuando:
<p><b>Ver o escuchar las noticias me pone más preocupado y ansioso.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratas de ayudarme a limitar la cantidad de conversaciones y noticias sobre COVID-19 que escucho y que veo.</li> <li>• Me haces saber que puedo hablar contigo sobre cualquier pregunta o inquietud que pueda tener sobre lo que escuché.</li> <li>• Me recuerdas que me involucre en actividades (música, películas, juegos, tareas escolares, caminar) para evitar atorarme en pensamientos perturbadores, provocados por las noticias.</li> </ul>
<p><b>Me pongo irritable fácilmente y a veces me enojo mucho.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratas de recordar que cuando estoy irritable o enojado puede ser porque:</li> <li>• Estoy frustrado porque no puedo ver a mis amigos.</li> <li>• Estoy harto de todos los cambios y limitaciones.</li> <li>• Estoy preocupado y ansioso y odio sentirme así.</li> <li>• Me recuerdas que no estoy sólo y que hablar contigo me puede ayudar a sentirme menos irritable y enojado.</li> <li>• Me ayudas a volver a participar en actividades y rutinas para ayudar a que las cosas parezcan más predecibles.</li> </ul>

## RECURSOS

### Técnicas de Relajación:

#### *Respiración Consciente:*

##### Para niños mayores

- Tarjeta de Consejos de Relajación:  
[https://nyulangone.org/files/Relaxation\\_Tip\\_Card--landscape-format.pdf](https://nyulangone.org/files/Relaxation_Tip_Card--landscape-format.pdf)
- 3 Ejercicios de Respiración para Calmar a los Niños de Todas las Edades:  
<https://www.parent.com/3-breathing-exercises-to-calm-kids-of-all-ages/>
- 4-7-8 Ejercicio de Respiración GoZen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=UxbdX-SeOOo>
- Mindfulness con Respiración con la Barriga:  
<https://www.pbs.org/parents/crafts-and-experiments/practice-mindfulness-with-belly-breathing>

##### Para niños menores:

- Aprende a Respirar con la Barriga con Rosita:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xq3DwzX6MUw>
- Plaza Sésamo: Common y Colbie Caillat – “Respira con la Barriga” con Elmo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mZbzD0pyIA>

#### *Relajación Muscular Progresiva (RMP)*

- Videos de Relajación Muscular Progresiva para Niños  
<https://www.youtube.com/watch?v=cDKyRpW-Yuc>
- Tarjeta de Consejos de RMP  
<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental%20Health%20Professionals/Panic/Panic%20-%20Information%20Sheets/Panic%20Information%20Sheet%20-%2005%20-%20Progressive%20Muscle%20Relaxation.pdf>

#### *Mindfulness/Meditación apps y videos:*

##### Para niños mayores:

- Para, Respira, y Piensa (existen versiones para adultos y niños de esta app)
- Headspace (existen versiones para adultos y niños de esta app)
- Calma

##### Para niños menores:

- Respira, Piensa, Actúa con Sésamo
- Plaza Sésamo Meditación de Monstruo #1: Presiento, con el Monstruo Come Galletas y Headspace  
<https://www.youtube.com/watch?v=J9nE4RE8uiQ>

## RECURSOS

### Problemas para Dormir:

- Higiene del Sueño para Niños:  
<https://www.seattlechildrens.org/pdf/PE1066.pdf>
- Plaza Sésamo Meditación de Monstruo #2: Buenas Noches Cuerpo, con Elmo y Headspace  
<https://www.youtube.com/watch?v=yhRWp0wOLyo>

### Como Hablar con los Niños sobre COVID-19:

- Como Hablar con los Niños de Coronavirus (Academia Americana de Psiquiatría Infantil y de Adolescentes)  
[https://www.aacap.org/App\\_Themes/AACAP/Docs/latest\\_news/2020/Coronavirus\\_COVID19\\_Children.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf)
- Como Hablar con los Niños sobre la Enfermedad por Coronavirus (Center for Disease Control)  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html)
- Plaza Sésamo: Como Hablar con los Niños sobre COVID-19  
[https://cdn.sesamestreet.org/sites/default/files/media\\_folders/Images/PDF3V3.pdf?\\_ga=2.240171201.317656769.1588079371-2146768227.1588079371](https://cdn.sesamestreet.org/sites/default/files/media_folders/Images/PDF3V3.pdf?_ga=2.240171201.317656769.1588079371-2146768227.1588079371)

### Autocuidado para Padres y Cuidadores

- Comprender y Lidar con las reacciones durante una Pandemia (Yale Child Study Center) (Las versiones en inglés y español se encuentran en la página principal como “Documentos Relacionados”)  
<https://medicine.yale.edu/childstudy/communitypartnerships/cvtc/>
- Plaza Sésamo: Autocuidado para Padres  
[https://cdn.sesamestreet.org/sites/default/files/media\\_folders/Images/PDF3V3.pdf?\\_ga=2.240171201.317656769.1588079371-2146768227.1588079371](https://cdn.sesamestreet.org/sites/default/files/media_folders/Images/PDF3V3.pdf?_ga=2.240171201.317656769.1588079371-2146768227.1588079371)

Si cree que usted o su hijo necesitan apoyo de salud mental durante estos tiempos difíciles, por favor entre en contacto con su proveedor de atención primaria de salud o su agencia local de salud mental.