

Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus y aliviar su ansiedad

Bernadette Mazurek Melnyk, PhD, APRN-CNP, FAANP, FNAP, FAAN
Vicepresidente de Promoción de la Salud, Directora de Bienestar de la Universidad
Decana y Profesora, Colegio de Enfermería
Directora Ejecutiva del Helene Fuld Health Trust National Institute for Evidence-based Practice
Profesora de Pediatría y Psiquiatría, Facultad de Medicina
The Ohio State University

La situación actual con el coronavirus, también conocido como COVID-19, puede ser una fuente de estrés y ansiedad tanto para usted como para sus hijos. Lo más importante que puede hacer para ayudar a sus hijos a través de este tiempo incierto es mantener la calma cuando está con sus hijos, ya que su propio nivel de ansiedad los afectará. Si sus hijos sienten que usted está ansioso, ellos también estarán ansiosos. Reducir su propio estrés y ansiedad para que usted esté menos ansioso ayudará a sus hijos a mantener la calma.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) son una fuente confiable de información sobre el Coronavirus (COVID-19). Puede consultar este sitio regularmente para obtener información precisa sobre la propagación del virus y formas de ayudar a evitar que se propague. Los CDC también ofrecen consejos para hablar con los niños sobre COVID-19. Vea <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

Primero, pregúnteles a sus hijos qué saben o han oído sobre el virus, y les dé la información apropiada para su nivel de desarrollo. Responda a sus preguntas honestamente y simplemente, con cuidado de no abrumarlas con demasiada información. Use palabras que los niños más pequeños puedan entender. No exponga a los niños pequeños a imágenes visuales en la televisión o en las redes sociales que puedan dar miedo.

Reconozca los signos de ansiedad y estrés en su hijo

- Los niños y adolescentes a menudo retroceden cuando están estresados. Es decir, vuelven a hacer cosas que hicieron cuando eran más jóvenes para ayudarse a sí mismos sentirse más cómodos y seguros.
- Otros signos comunes de ansiedad en los niños pequeños incluyen: inquietud/hiperactividad, berrinches temperamentales, pesadillas, comportamiento aferrado, dificultad separándose y angustia con personas nuevas.
- Los signos comunes de ansiedad en los niños mayores, de edad escolar y adolescentes incluyen dificultades en concentrarse y dormir, ira, inquietud/hiperactividad, preocupación y quejas físicas, como dolores de estómago o dolores de cabeza.
- A los 9 años, los niños se dan cuenta de que la muerte es permanente. Temor de la muerte a menudo es común después de esta edad.
- Los signos y síntomas de ansiedad como estos son generalmente estrategias de afrontamiento temporal y saludables que ayudan a su hijo a lidiar con el estrés. Sin embargo, si estos síntomas persisten durante varias semanas o interfieren con el funcionamiento de sus hijos, hable con su médica primaria. Ellos sabrán cómo ayudar.

Consejos para ayudar a sus hijos a lidiar con la ansiedad

- Los niños pequeños pueden tener dificultad de hablar sobre cómo se sienten, así que pídale que le digan cómo se sienten o piensan sus animales de peluche o muñecas.
- Los niños mayores, de edad escolar y los adolescentes a menudo encuentran útil escribir cómo se sienten en un diario.
- Pregúnteles a sus hijos: "¿Qué es lo que más le preocupa en este momento?" y tómese el tiempo para escuchar.
- Asegure a sus hijos que no hicieron nada malo para causar lo que sucedió. Los niños pequeños y los niños de edad preescolar a menudo se sienten culpables cuando suceden cosas estresantes.
- Dígale a los niños y adolescentes que lo que están sintiendo (por ejemplo, ira, ansiedad y estrés) es normal y que otros se sienten la misma.
- Disminuya la ansiedad en su hijo asegurándole que superará esto juntos. Haga hincapié en que los adultos están haciendo todo lo posible para remediar la situación estresante.
- Ayude a sus hijos a liberar la tensión con ejercicio físico diario y actividades.
- Continúe proporcionando tanta estructura a los horarios y días de sus hijos como sea posible.
- Reconozca que el estrés/ansiedad añadido generalmente aumenta los síntomas físicos (por ejemplo, dolores de cabeza o dolor abdominal) en niños/adolescentes que ya están ansiosos.
- Ayude a sus hijos que reemplacen los pensamientos negativos por positivos: Si su hijo parece atascado en la preocupación, pregúnteles qué pensamientos negativos tienen y vea si puede reenmarcarlos de maneras positivas. "Podría enfermarme" podría ser reemplazado por, "Me voy a quedar sano."
- Mantenga actividad social mientras están separado: pídale a su hijo que le ayude a pensar en cuántas maneras pueden mantenerse en contacto con su familia y amigos sin visitarlos para aumentar el bienestar social. Las estrategias incluyen escribir cartas y correo electrónico, conversaciones de skype o FaceTime y llamadas telefónicas. Algunos videojuegos como Minecraft fomentan la interacción social y se pueden jugar sin dar acceso a extraños: comprueba qué servidor usa tu hijo y quién tiene acceso.
- Use esta oportunidad como un momento para trabajar con su hijo en sus habilidades de afrontamiento (por ejemplo, técnicas de relajarse, imágenes). Los niños observan cómo sus padres sobrelleven y a menudo toman las mismas estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, muestre a sus hijos que usted utiliza estrategias de afrontamiento positivas para lidiar con el estrés les ayudará a desarrollar formas saludables de enfrentar.
- Asegúrese de que su hijo o adolescente sea visto por un proveedor de atención médica o un profesional de salud mental en busca de signos o síntomas de ansiedad persistente, dolor recurrente, cambios de comportamiento persistentes o dificultad de mantener horarios de rutina.
- Recuerde que los tiempos estresantes pueden ser una oportunidad para desarrollar futuras habilidades para la vida y el afrontamiento.

- Si sus hijos están preocupados por enfermarse con COVID-19, puede decirles que la mayoría de las personas que han contraído COVID-19 no se han enfermado mucho y se sienten mejor ahora. Sin embargo, es importante no contagiar gérmenes a otros, para que podamos detener este virus.

Para reducir la propagación de gérmenes:

- Mantenga distancia entre usted y las personas que están tosiendo, estornudando o enfermas.
- Tosa o estornude en el codo o un tejido. Tire el tejido firmemente a la basura.
- Lave bien las manos: use agua y jabón durante 20 segundos (el tiempo que se tarda en cantar Feliz Cumpleaños dos veces), asegurándose de meterse debajo de las uñas y alrededor de los lados de las manos y los dedos. Asegúrese de lavarse las manos antes de comer o tocar los alimentos y después de usar el baño, sonarse la nariz y estornudar o toser.
- Quédese casa si se siente enfermo.
- Intente no poner las manos y los dedos en la boca o en la cara.

¿Se debe un doctor revisar a mis hijos en busca de coronavirus?

Afortunadamente, los niños no parecen estar en mayor riesgo de COVID-19 que los adultos, que conforman la mayoría de los casos.

Llame a su proveedor de atención médica si sus hijos tienen estos síntomas:

- Fiebre (100,4 grados o más)
- Tos
- Respiración rápida
- Signos de deshidratación

Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 si sus hijos:

- Tienen problemas respiratorios
- Se están volviendo azules
- Están confundidos o muy somnolientos