



Puede ser confuso determinar cuánto (o cuán poco) compartir con sus hijos en tiempos de incertidumbre. Como padres, queremos brindar apoyo y reducir la ansiedad. Sin embargo, con desafíos globales de rápida evolución, como el COVID-19, esto puede ser increíblemente difícil. Eagle Valley Behavioral Health, un servicio de Vail Health, ha identificado algunas estrategias específicas para niños que pueden ser útiles durante este período.

Limite la exposición a las redes sociales. Siempre es importante controlar lo que un niño está viendo a través de las redes sociales. Sin embargo, en tiempos de angustia global, esto se vuelve aún más importante. Los medios de comunicación son abrumadores para los adultos. Sin embargo, los niños pueden carecer de la comprensión cognitiva necesaria para entender completamente el contenido de las noticias, llevándolos a tener más ansiedad, pensamientos negativos, pánico y agitación.

Proporcionar un espacio abierto. Los padres sienten que deben tener todas las respuestas cuando hablan con sus hijos. Sin embargo, es más importante proporcionar un espacio abierto y de confianza para hablar. Tal vez comenzar una conversación con "Es posible que hayas escuchado algunas cosas sobre una enfermedad que se está transmitiendo, Coronavirus. ¿Qué tipo de cosas has escuchado?" Tener conversaciones regulares y abiertas sobre sentimientos, miedos y pensamientos está relacionado con el bienestar psicológico en los niños. Recuerde, está bien no tener todas las respuestas, y nunca es demasiado temprano para iniciar estas conversaciones.

Mantener un horario. Los cierres, el aislamiento y la cuarentena pueden afectar la rutina diaria de su familia. Sin embargo, es útil intentar mantener rutinas y horarios normales, incluso si esto significa hacerlo dentro de su hogar. Utilice la tecnología para fomentar las interacciones de adultos y niños con sus compañeros o colegas, y el apoyo social. Mantener una rutina y proveer estructura puede aumentar el autocontrol y comodidad del niño.

Comprenda las respuestas típicas: Debemos recordar que la mayoría de personas (adultos o niños) demostrarán alguna reacción a los niveles de estrés e incertidumbre. En los niños pequeños, esto puede incluir pesadillas, regresión de habilidades previamente dominadas (micciones incontroladas/accidentes), aumento de la ansiedad por separación, aumento de comportamientos impulsivos (pataletas/berrinches) o síntomas físicos (dolores de estómago/cabeza). Los niños mayores pueden demostrar peor humor, dificultad para dormir, ansiedad por falta de apoyo, miedo al rechazo o retraimiento social. Si estás preocupado por ti o por tus hijos, busca ayuda. Muchos proveedores en nuestra comunidad pueden brindar apoyo mediante opciones de videollamada que cumplen con los requisitos de privacidad y confidencialidad (HIPPA). El sitio web EVBH Buscador de Terapeutas es un recurso excelente para identificar apoyo adicional de salud conductual para su familia. Para más información, visite www.eaglevalleybh.org.



Es importante que los padres y cuidadores les aseguren a sus niños y seres queridos que tenemos planes para manejar la situación actual y mantenerlos a salvo.