

# **Estrés ante el COVID-19.**

## **Consejos para padres**

Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que observan en los adultos que los rodean. Cuando los padres y los cuidadores manejan el tema del COVID-19 con calma y seguridad, pueden dar el mejor apoyo a sus hijos, llevando tranquilidad a quienes los rodean, especialmente a los niños.

### **Cambios de conducta en los hijos:**

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma forma. Estos son algunos cambios de conducta a los que es importante estar atento:

- Llanto o irritabilidad excesiva en niños más pequeños
- Volver a comportamientos que ya habían superado (como no llegar al baño a tiempo o mojar la cama)
- Preocupación o tristeza excesiva
- Hábitos de alimentación o sueño poco saludables
- Irritabilidad y "berrinches" en adolescentes
- Bajo rendimiento académico
- Problemas de atención y concentración
- Abandono de actividades que antes disfrutaba
- Dolor de cabeza o dolor corporal sin motivo
- Consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias

### **Modos de brindar apoyo a los hijos:**

- **Comienza invitando a tu hijo a hablar del asunto.** Averigua cuánto sabe y deja que lleve la iniciativa. Si es demasiado joven y todavía no ha oído hablar del brote, tal vez sea mejor no sacar el tema, pero puedes aprovechar para recordarle los buenos hábitos de higiene sin generarle nuevos miedos.
- Busca un entorno seguro y permite que tu hijo hable abiertamente. Los dibujos, las historias y otras actividades podrían ayudarte a iniciar la conversación.
- Lo más importante es no restar importancia a sus preocupaciones ni evitarlas. Demuéstrale que entiendes sus sentimientos y transmítele calma diciéndole que es normal asustarse por estas cosas. Demuéstrale que lo escuchas prestando

toda tu atención, y asegúrate de que sabe que puede hablar contigo y con adultos confiables cuando lo necesite.

- [Responde sus preguntas y dudas](#) compartiendo hechos sobre el coronavirus de manera simple y apropiada a su edad para que puedan entender. Observa sus reacciones y sé delicado con su grado de ansiedad.
- Si no tienes respuestas para sus preguntas, no hagas suposiciones. Aprovecha la ocasión para buscar las respuestas juntos. Los sitios web de organizaciones internacionales como [UNICEF](#) y la [Organización Mundial de la Salud](#) son buenas fuentes de información. Explícale que parte de la información que hay en internet no es rigurosa, y que es mejor confiar en los expertos.
- **Limita la exposición a la cobertura de noticias** sobre el tema, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden. Cuando vemos montones de imágenes preocupantes en la televisión o en internet, nos puede dar la sensación de que la crisis está por todas partes. Es posible que los niños no distingan las imágenes que ven en las pantallas de su propia realidad personal y creen que corren peligro inminente.
- **Da el ejemplo.** Toma medidas de autocuidado. Podrás ayudar mejor a tus hijos si tú también estás sobrellevando la situación. Si sientes ansiedad o estás muy preocupado, tómate un tiempo para ti y habla con otros familiares, amigos o personas de confianza de tu comunidad. Busca tiempo para hacer cosas que ayuden a relajarte y recuperarte.
- Comparte qué estrategias usas para manejar tu estrés de modo que pueda aprender a manejar la situación a partir de tu ejemplo.
- Ayuda a tu hijo a lidiar con el estrés ofreciéndole oportunidades para jugar y relajarse siempre que sea posible. **Sigue las rutinas y los horarios habituales**, sobre todo la hora de irse a dormir, o intenta crear una nueva rutina si cambias de entorno.
- **Facilita la conexión con sus amigos y familiares.** El comunicarse frecuentemente de manera virtual les ayudará a reducir el estrés y sentimiento de aislamiento.
- Es importante que los niños sepan que mucha gente está ayudando con actos de amabilidad y generosidad. Comparte las historias de los trabajadores de la salud, los científicos y los jóvenes, que, entre otros, están trabajando para detener el brote y proteger a la comunidad. Para los niños puede ser un gran consuelo saber que hay gente compasiva tomando medidas.