

Apoyando La Salud Mental y Bienestar Emocional de su Hijo Durante el Brote de COVID-19

(Supporting Your Child's Mental Health and Emotional Wellness During the COVID-19 Outbreak - Spanish translation)

Muchos padres y cuidadores de niños están experimentando un incremento en el estrés, temor y ansiedad de su niño o adolescente durante la pandemia actual de COVID-19 (coronavirus). Los niños y adolescentes tienen más probabilidades de exhibir conductas desafiantes durante desastres naturales que afectan nuestra vida diaria. Ajustándonos al aprendizaje a distancia, aislado de los amigos, pérdida de la rutina y ansiedad acerca del futuro puede provocar conductas negativas al batallar el niño a encontrar maneras de controlar el mundo que lo rodea.

Tener conciencia de esos cambios en la conducta de su hijo que indica estrés puede ayudarles a apoyarlos en estos tiempos difíciles. Los niños tienen diferentes reacciones cuando el mundo se pone de cabeza y la mayoría usan su conducta para comunicar que necesitan ayuda o apoyo.

Algunas de esas conductas pueden ser nuevas y otras pueden ser parte de la forma en que su hijo funciona típicamente pero se han incrementado en frecuencia e intensidad.

Algunos de los cambios más comunes de conducta pudieran incluir:

- Llanto o irritabilidad sobre cosas sin importancia
- Se preocupa excesivamente
- Se queja frecuentemente que no se siente bien
- Demanda más atención de los adultos
- Pérdida de desarrollo en la conducta
- Se aísla el sólo
- Duerme más o menos que lo usual
- Pérdida de interés en actividades que disfruta típicamente
- Dificultad en enfocarse y concentrarse
- Usa alcohol, tabaco o drogas

Usted tiene un papel importante que jugar apoyando a su hijo en estos tiempos difíciles. Estas sugerencias pudieran ayudar:

- **Validar los sentimientos de su hijo cuando expresa emociones negativas**, aun si parecen no estar directamente relacionadas con la pandemia. Lo que vemos un necesariamente pudiera ser el problema real.
- **Compartir información de hechos y de edad apropiada a su hijo**. Un niño que no tiene la información adecuada pudiera usar su imaginación para llenar esos vacíos. Esté disponible para responder preguntas y escuche sus preocupaciones.
- **Dar rutinas**. La estructura y la predictibilidad ayudan al niño a prosperar. Acostarse a la misma hora, misma hora para levantarse y horas para la tarea proveen la estructura necesaria a un tiempo cuando la mayoría de las rutinas han sido alteradas.

- **Encontrar formas de ayudar a su hijo a tener un sentido de control.** Permítale tomar decisiones y a tener opciones. Ahora mismo los niños están escuchando mucho “no”; “No, no puedes ir a la escuela todavía” “No, no podemos ir al parque de juegos” “No, no puedes invitar a tus amigos a la casa”. Permitir a su hijo a tomar decisiones le puede ayudar a sentirse que tiene cierto control.
- **Ser extra paciente con su hijo.** Esto pareciera más fácil decirlo que hacerlo. El estrés también puede causar que los padres sean más irritables o impacientes. Modele la conducta que usted quiere ver en su hijo. Permanecer calmado a pesar de la conducta desafiante es más efectivo que una respuesta con enojo o exagerada.
- **Tenga expectativas flexibles de su hijo y de usted.** Permita que ambos dejen de hacer algo que “se supone” que ustedes deben hacer. No es irrazonable esperar que las cosas no salgan como estaban planeadas.
- **Animar las conexiones sociales.** Ahora más que nunca, es importante conectar con otros. Las plataformas virtuales son una gran forma de conectar con otras personas fuera de casa. Llamadas telefónicas, correos electrónicos, y cartas o tarjetas escritas a mano también les ayuda a los niños a conectarse con sus amigos y otras familias.
- **Tomar tiempo para cuidarse usted mismo al ajustarse a los cambios de su vida.** Mantenerse saludable hace que usted esté mejor equipado para cuidar de otros. Tome su tiempo para felicitarse a sí mismo de sus logros y encuentre algo que le brinde placer cada día.

Los padres y personas cuidadoras de niños son la mejor fuente de confort y esperanza para los niños y adolescentes durante estos tiempos desafiantes. Toma tiempo y paciencia para ajustarse a cambios significantes de vida. Lo mismo es cierto para apoyar a su hijo cuando ellos tienen cambios en su conducta. Tome cada día y nuevo reto a como venga. Practicando cuidarse a sí mismo, atendiendo a los sentimientos de su hijo y entendiendo su conducta es esencial para apoyar su salud mental y bienestar emocional.

Para mayor información, contacte PACER Center al (952) 838-9000 o PACER@PACER.org.