

Estimados Padres,

Queremos aprovechar esta oportunidad para comunicarnos con usted y ofrecerle información sobre cómo puede apoyar a su hijo(a) durante este tiempo confuso en nuestro mundo. Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y las personas que los cuidan manejan el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijos. Los padres pueden tranquilizar de mejor manera a los que los rodean, especialmente a los niños, si están más preparados. No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes de los cuales hay que estar pendiente incluyen,

- Llanto excesivo o irritabilidad en niños pequeños
- Regresar a comportamientos que han superado (por ejemplo, accidentes al hacer del baño o enuresis nocturna)
- Preocupación o tristeza excesiva
- Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables
- Irritabilidad y mal comportamiento en los adolescentes
- Poca atención/ rendimiento académico con plataformas de aprendizaje recientemente implementadas
- Dificultad con atención y concentración
- Evasión de actividades generalmente disfrutadas
- Inexplicables dolores de cabeza o dolores corporales
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas

Hay muchas cosas que usted puede hacer para apoyar a su hijo(a) mientras no van a la escuela y permanecen en la casa,

- Tómese el tiempo para hablar con su hijo o adolescente sobre el desencadenamiento de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo(a) o adolescente pueda entender.
- Asegúrele a su hijo o adolescente que están a salvo. Hágalos saber que está bien si se sienten molestos. Comparta con ellos como maneja su propio estrés para que ellos puedan aprender como sobrellevarlo directamente de usted.
- Limite exponer a su familia a la cobertura de noticias de la pandemia, incluyendo las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- Intente mantener las rutinas regulares. Con las escuelas cerradas, cree un horario para el trabajo escolar/actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.
- Sea un ejemplo a seguir. Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares por teléfono/FaceTime/Skype.

Las reacciones comunes a la angustia desaparecerán con el tiempo para la mayoría de los niños. Sin embargo los niños que son directamente expuestos a un desastre pueden volver angustiarse; el comportamiento relacionado con el evento puede regresar si ven o escuchan recordatorios de lo que paso. Si los niños siguen estando muy molestos o si sus reacciones perjudican su trabajo escolar o sus

relaciones, puede que desee comunicarse con un profesional que se especialice en las necesidades emocionales de los niños. Nuestro equipo de Terapeutas de Salud Mental están disponibles para ayudarle.

Por último, los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el estrés antes, durante, y después de estos tiempos precarios:

Antes

- Hable con sus hijos para que sepan que usted está preparado para mantenerlos a salvo
- Revise los planes de seguridad sobre como su familia va a manejar las cuarentenas. Tener un plan hará que su hijo(a) tenga más confianza en sí mismo y ayudara a darles una sensación de control.

Durante

- Mantenga la calma y tranquilice a sus hijos
- Hable con los niños sobre lo que está sucediendo de una manera que puedan entender. Manténlo simple y apropiado para la edad de cada niño.

Después

- Brinde a los niños oportunidades para hablar sobre lo que pasaron o lo que piensan al respecto- aliéntelos a compartir inquietudes y hacer preguntas
- Es difícil predecir como responderán algunos niños ante desastres y eventos traumáticos. Debido a que los padres, maestros y otros adultos ven a los niños en diferentes situaciones, es importante que trabajen juntos para compartir información sobre cómo cada niño está lidiando después de un evento traumático.

Continuaremos poniéndonos a disposición de su hijo(a), y podemos “reunirnos” en línea usando la aplicación de reunión TheraNest, nuestra plataforma en línea de Telesalud mental para estudiantes protegida por HIPAA. Comuníquese con nosotros si desea que trabajemos juntos, y le enviaremos un consentimiento informado que cubre Telesalud.

Nuestros mejores deseos para usted y su familia,