NASP
NATIONAL ASSOCIATION OF School Psychologists

NASN
National Association of School Nurses

29 de febrero de 2020

Hable con sus hijos sobre el COVID-19 (Coronavirus)
Un recurso para padres

Un nuevo tipo de coronavirus, abreviado COVID-19, está causando un brote de enfermedades respiratorias (pulmonares). Se detectó por primera vez en China y ahora se ha detectado a nivel internacional. Si bien el riesgo inmediato para la salud en los Estados Unidos es bajo, es importante estar preparados para posibles brotes si el nivel de riesgo aumenta en el futuro.

La preocupación a causa de este nuevo virus puede provocar ansiedad en los niños y las familias. Aunque no sabemos dónde y en qué medida puede propagarse la enfermedad aquí en los Estados Unidos, sí sabemos que es contagiosa, que la gravedad de la enfermedad puede variar de una persona a otra y que hay medidas que podemos tomar para prevenir la propagación de la infección. Aceptar un cierto nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es adecuado y puede conducirnos a tomar medidas que reduzcan el riesgo de contagio. Ayudar a los niños a lidiar con la ansiedad requiere proporcionar información y datos precisos sobre la prevención sin darles motivos para alarmarse innecesariamente.

Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Si los padres parecen excesivamente preocupados, la ansiedad de los niños puede aumentar. Los padres deben asegurar a los niños que las autoridades escolares y de salud están trabajando arduamente para garantizar que todas las personas del país sigan estando sanas. Sin embargo, los niños también necesitan información objetiva y adecuada para su edad sobre la posible gravedad del riesgo de la enfermedad e indicaciones concretas sobre cómo evitar infecciones y la propagación de la enfermedad. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y brindarles una sensación de cierto control sobre su riesgo de contagio puede ayudar a reducir la ansiedad.

Pautas específicas

Conserve la calma y la tranquilidad.

- Los niños reaccionarán, y copiarán sus reacciones verbales y no verbales.
- Lo que dice y hace respecto del COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención, y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
- Si es cierto, comunique con énfasis a sus hijos que ellos y su familia están bien.
- Recuérdeles que usted y los adultos de su escuela están a su lado para mantenerlos sanos y salvos.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a redefinir sus inquietudes hacia la perspectiva correcta.

Procure estar presente.

- Es posible que los niños necesiten mayor atención de su parte, y deseen hablar sobre sus inquietudes,

miedos y preguntas.
- Es importante que sepan que cuentan con alguien que los escuchará; reserve tiempo para estar con ellos.
- Dígales que los ama y bríndeles mucho afecto.

Evite culpar en exceso.
- Cuando estamos muy tensos, a veces intentamos culpar a alguien.
- Es importante no estereotipar a un grupo de personas como responsables del virus.
- El acoso escolar y los comentarios negativos sobre otras personas deben detenerse e informarse a la escuela.
- Esté atento a cualquier comentario que otros adultos realicen en el entorno de su familia. Es posible que deba explicar qué significan dichos comentarios si son diferentes de los valores que enseña en su hogar.

Controle el uso de la televisión y las redes sociales.
- Limite el tiempo destinado a ver televisión o el acceso a información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser desconcertante cuando sus hijos están presentes.
- Hable con su hijo sobre la posibilidad de que muchas historias sobre el COVID-19 en Internet pueden estar basadas en rumores e información incorrecta.
- Brinde a su hijo información objetiva acerca de esta enfermedad, esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
- Estar constantemente pendiente de las novedades sobre el estado del COVID-19 puede aumentar la ansiedad; evite hacer esto.
- Tenga en cuenta que la información inadecuada para el nivel de desarrollo de los niños (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños.
- En cambio, haga que su hijo participe en juegos u otras actividades interesantes.

Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible.
- Ajústese a un programa regular, ya que esto puede resultar tranquilizador y promueve la salud física.
- Motive a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los obligue si parecen agobiados.

Sea honesto y claro.
- Ante la falta de información objetiva, a menudo los niños imaginan situaciones mucho peor que la realidad.
- No ignore sus inquietudes; explíqueles que en este momento muy pocas personas en este país están enfermas con COVID-19.
- Puede decirles a los niños que se cree que esta enfermedad se contagia entre personas que están muy cerca una de otra, cuando una persona infectada tose o estornuda.
- También se cree que puede contagiarse cuando se toca una superficie o un objeto infectados, por eso es tan importante protegerse.
- Para obtener más información objetiva, comuníquese con el personal de enfermería de su escuela, consulte con su médico o visite el sitio web https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.

Conozca los síntomas del COVID-19.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) consideran que estos síntomas aparecen unos pocos días después de haber

estado expuesto a alguien con la enfermedad o hasta 14 días después de la exposición:
  - Fiebre
  - Tos
  - Dificultad para respirar
- Para algunas personas, los síntomas son similares a tener un resfrío; para otras, son bastante graves o incluso potencialmente mortales. En cualquier caso, es importante que consulte con el proveedor de atención médica de su hijo (o de usted) y siga las indicaciones sobre permanecer en el hogar o lejos de espacios públicos para prevenir la propagación del virus.

Revise y ponga en práctica hábitos de higiene básicos y un estilo de vida saludable como forma de protección.

- Aliente a su hijo a practicar cada día una buena higiene; pasos simples para prevenir la propagación de la enfermedad:
  - Lavarse las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos (cantar Estrellita, ¿dónde estás? lentamente lleva alrededor de 20 segundos).
  - Cubrirse la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar y desecharlo de inmediato, o estornudar o toser en la curva del codo. No compartir alimentos ni bebidas.
  - Practicar el choque de puños o de codos en lugar de dar apretones de manos. De esta manera, se propagan menos gérmenes.
- Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir una infección les brinda una mayor sensación de control sobre el contagio de la enfermedad y les ayudará a reducir su nivel de ansiedad.
- Motive a su hijo a llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio en forma regular; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunológico fuerte para combatir enfermedades.

Converse sobre nuevas reglas o prácticas en la escuela.

- Muchas escuelas ya hacen cumplir hábitos para prevenir enfermedades, que incluyen lavarse las manos con frecuencia o usar productos de limpieza para manos a base de alcohol.
- El personal de enfermería o el director de su escuela enviarán información al hogar acerca de cualquier regla o práctica nueva.
- Asegúrese de conversar sobre esto con su hijo.
- Comuníquese con el personal de enfermería de su escuela si tiene alguna pregunta específica.

Comuníquese con su escuela.

- Avise a la escuela si su hijo está enfermo y manténgalo en casa. Es posible que su escuela le pregunte si su hijo tiene fiebre o no. Esta información ayudará a la escuela a saber por qué su hijo se quedó en casa. Si a su hijo se le diagnostica COVID-19, informe a la escuela para que pueda comunicarse con las autoridades sanitarias locales y recibir orientación.
- Hable con el personal de enfermería de su escuela, el psicólogo escolar, el consejero escolar o el trabajador social de la escuela si su hijo tiene dificultades motivadas por ansiedad o estrés relacionadas con el COVID-19. Estas personas pueden brindarle orientación y apoyo a su hijo en la escuela.
- *Asegúrese de seguir todas las indicaciones de su escuela.*

Tómese tiempo para hablar

Nadie conoce mejor a sus hijos que usted. Deje que sus preguntas lo guíen respecto de cuánta información brindar. Sin embargo, no evite darles la información que los expertos en salud identifican como fundamental para garantizar la salud de sus hijos. Sea paciente; los niños y adolescentes no siempre hablan acerca de sus inquietudes con facilidad. Esté atento ante comportamientos que indiquen que desean hablar, por ejemplo, si dan vueltas cuando lava los platos o trabaja en el jardín. Es muy habitual en niños más pequeños hacer algunas preguntas, volver a jugar y luego regresar a hacer más preguntas.

Al compartir información, es importante asegurarse de proporcionar datos sin promover un alto nivel de estrés, recordarles a los niños que los adultos están trabajando para solucionar su inquietud y brindarles medidas que pueden tomar para protegerse.

La información sobre este nuevo virus cambia rápidamente; para obtener la mayor cantidad de información correcta, manténgase al tanto ingresando a https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.

Procure que las explicaciones sean adecuadas para la edad

- Los niños en los primeros años de escuela primaria necesitan información breve y simple que debe equilibrar datos sobre el COVID-19 con la debida tranquilidad de que sus escuelas y hogares están a salvo, y de que los adultos están a su lado para mantenerlos sanos y cuidar de ellos si se enferman. Brinde ejemplos sencillos de las medidas que la gente toma todos los días para eliminar gérmenes y mantenerse sana, como lavarse las manos. Use expresiones como “los adultos estamos trabajando mucho para que estén a salvo”.
- Los niños en los últimos años de la escuela primaria y los primeros años de la educación media serán más expresivos al hacer preguntas acerca de si realmente están a salvo y qué sucederá si el COVID-19 llega a su escuela o comunidad. Es posible que necesiten ayuda para diferenciar la realidad de los rumores y la fantasía. Explique los esfuerzos de dirigentes escolares y comunitarios para prevenir la propagación de gérmenes.
- Los estudiantes en los últimos años de la escuela media y la escuela secundaria pueden conversar sobre el asunto con mayor profundidad (como adultos) y se los puede remitir directamente a fuentes apropiadas de información sobre el COVID-19. Proporcione información honesta, precisa y objetiva sobre el estado actual del COVID-19. Dicho conocimiento puede ayudarles a tener una sensación de control.

Puntos que se aconseja enfatizar al hablar con niños

- Los adultos en casa y en la escuela están protegiendo tu salud y seguridad. Si algo te preocupa, habla con un adulto de confianza.
- No todas las personas contraerán la enfermedad del coronavirus (COVID-19). Las autoridades escolares y de salud trabajan con mucho cuidado para asegurarse de que se enferme la menor cantidad de personas posible.
- Es importante que todos los estudiantes se traten con respeto y no saquen conclusiones sobre quién puede o no tener el COVID-19.
- Hay cosas que puedes hacer para mantenerte sano y evitar la propagación de la enfermedad:
    - Evita el contacto muy próximo con personas enfermas.
    - Quédate en casa cuando estés enfermo.
    - Al toser o estornudar, cúbrete la boca con el codo o un pañuelo de papel, luego tira el pañuelo a la basura.

- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua (durante 20 segundos).
- Si no tienes jabón, utiliza desinfectante para manos (60 % a 95 % de alcohol).
- Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con mayor frecuencia con un aerosol o paño de limpieza para el hogar.

Recursos adicionales

Consejos sobre cómo hablar con los niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante un brote de una enfermedad contagiosa, https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886

Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa, https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About (Lavado de manos y uso de desinfectantes para manos en el hogar, durante juegos y paseos), https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf

Para obtener más información relacionada con las escuelas, y la salud física y mental, visite www.nasponline.org y www.nasn.org.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270