

SAMHSA

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA por sus siglas en inglés):

A continuación se muestran porciones de una publicación de SAMHSA. Para ver el documento completo, acude a:

https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf

Hablando con niños: Consejos para cuidadores, padres y maestros durante brotes de enfermedades infecciosas

Los bebés y los niños pequeños, de 0 a 2 años de edad, no pueden entender que algo malo está sucediendo en el mundo, pero saben cuándo su cuidador está molesto. Pueden comenzar a mostrar las mismas emociones que sus cuidadores, o pueden actuar de manera diferente, como llorar sin razón o apartarse de las personas y no jugar con sus juguetes.

Los niños, de 3 a 5 años de edad pueden entender los efectos de un brote. Si están muy molestos por las noticias del brote pueden tener problemas para adaptarse al cambio y la pérdida. Pueden depender de los adultos que los rodean para que los ayuden a sentirse mejor.

Da a los niños muy pequeños mucho apoyo emocional y verbal.

Agáchate a nivel de sus ojos y habla con una voz tranquila y suave usando palabras que puedan entender. Diles que siempre te preocupas por ellos y que continuarás cuidándolos para que se sientan seguros. Mantén las rutinas normales, como cenar juntos y tener la misma hora para acostarse.

Las formas más importantes de ayudar son asegurándote de que los niños se sientan conectados, cuidados y amados.

- Presta atención y escúchalos
 - Los padres, maestros y otros cuidadores pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones por medio de la conversación, la escritura, el dibujo, el juego y el canto.
 - Ten cuidado de no presionar a los niños para que hablen sobre el brote.
- Fomenta actividades positivas.
 - Limita el acceso a las noticias de televisión para que los niños tengan tiempo lejos de los recordatorios sobre el brote.
 - No dejes que las conversaciones sobre el brote dominen las pláticas familiares por mucho tiempo.
- Modelo de autocuidado
 - establecer rutinas
 - comer comidas saludables
 - Dormir suficiente, hacer ejercicio
 - tomar respiraciones profundas para manejar el estrés

Si estás en buena salud física y emocional, es más probable que estés disponible para apoyar a los niños que amas.