



# Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)

En este momento, la información sobre el COVID-19 está evolucionando rápidamente a medida que se confirman nuevos detalles y surgen nuevas preguntas. Si surgiera un brote de la enfermedad en su comunidad, su primera preocupación como padres o cuidador es cómo proteger y cuidar a sus hijos y su familia. El conocimiento de la información importante sobre el brote, y cómo prepararse, puede reducir el estrés y ayudar a calmar las inquietudes razonables. Este recurso lo ayudará a comprender cómo el brote de una enfermedad infecciosa podría afectar a su familia, tanto física como emocionalmente, y lo que puede hacer para ayudar a su familia a sobrellevarlo.

## Lo que debe saber

- Los coronavirus son una extensa familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El COVID-19 es causado por un nuevo coronavirus, lo que significa que es una nueva cepa que no se ha identificado previamente en humanos.
- El COVID-19 es una enfermedad respiratoria principalmente transmitida de persona a persona. Actualmente, no hay vacuna disponible o tratamiento curativo, por lo que la mejor estrategia preventiva es evitar la exposición.
- Hasta ahora, los niños parecen ser menos afectados por el COVID-19, lo que también se observó durante otros brotes de coronavirus.
- Los niños con enfermedades preexistentes podrían presentar un nivel diferente de riesgo, por lo que debe consultar con el equipo médico de su hijo.
- Se utilizará una variedad de medidas para reducir la propagación del virus, como el aislamiento de los enfermos y la promoción de estrategias saludables de higiene. Entre las recomendaciones adicionales encaminadas a contener la propagación del virus se podrían incluir la cancelación de eventos que atraen a un gran número de personas; el cierre de escuelas, transporte público o negocios; y la cuarentena obligatoria, que significa el aislamiento y restricción del movimiento de personas que podrían haber sido expuestas al virus.

## PREPARACIÓN

### Preparar a su familia para un brote potencial de una enfermedad infecciosa

Una de las mejores maneras de disminuir el impacto de un brote de una enfermedad infecciosa como el COVID-19 en su familia es estar preparado. A continuación, encontrará algunos pasos a seguir para estar mejor preparado:

#### Información y comunicación

- Determine cómo se mantendrá al día con la información constantemente cambiante sobre el COVID-19.

Durante los incidentes de salud y brotes infecciosos que cambian rápidamente, como el COVID-19, puede haber mucha información incorrecta o solo parcialmente correcta que puede incrementar su estrés y confusión como padre o cuidador. Identifique algunas fuentes confiables de información de salud.

**El NCTSN se basó en los recursos de los CDC para crear este documento.**

**Obtenga la información más actualizada y precisa en:**

CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

CDC: information on children and COVID 2019:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>

<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

Planifique cómo quiere conversar sobre el COVID-19 con su familia. Asegúrese de incluir:

De qué se trata el brote actual de la enfermedad

Cómo se contrae

Cuáles son los posibles peligros

Medidas de protección que se están tomando en la comunidad / nación / comunidad global

Medidas preventivas que puede tomar toda la familia

- Realice la conversación familiar en un lugar cómodo y aliente a los miembros de la familia a hacer preguntas. Podría tener una conversación por separado con los niños pequeños para usar un lenguaje que puedan entender y para abordar los miedos o conceptos erróneos específicos que puedan tener.
- Prepare una lista de recursos comunitarios que serán útiles durante un brote. Asegúrese de conocer sus números de teléfono de emergencia, sitios web y cuentas oficiales de redes sociales. La lista podría incluir lo siguiente: las escuelas de su familia, médicos, autoridades de salud pública, servicios sociales, centro comunitario de salud mental y líneas directas de crisis.
- Desarrolle un plan para mantener la comunicación con amigos y familiares por teléfono e internet en caso de que se recomiende aislamiento o cuarentena.

- Consulte con la escuela de sus hijos sobre las posibles oportunidades de educación en casa y a distancia que se ofrezcan durante el cierre de la escuela. Además, si su hijo recibe servicios adicionales en la escuela, pregunte cómo se manejarán estos servicios (por ejemplo, comidas, servicios terapéuticos) durante un cierre.

### Reducir los riesgos para su familia: higiene, atención médica y suministros

Procure que todos los miembros de la familia practiquen los comportamientos preventivos:

- Lavarse las manos regularmente durante 20 segundos con agua y jabón (duración de la canción A-B-C) o usar desinfectante de manos a base de alcohol de al menos 60% de alcohol.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quedarse en casa cuando está enfermo.
- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo de papel o en el dobléz del brazo

Tenga a mano suministros básicos de salud (por ejemplo, jabón, desinfectante para manos a base de alcohol, pañuelos de papel y un termómetro).

Asegúrese de tener un suministro de los medicamentos tomados regularmente.

Si su hijo toma medicamentos para una afección crónica, hable con el médico de su hijo sobre cómo obtener un suministro que dure cualquier período de aislamiento en el hogar de su familia.

Haga que su familia trabaje junta para reunir artículos que podrían necesitar durante un brote. Incluya agua potable, alimentos no perecederos y dinero en efectivo. Asegúrese de incluir actividades, libros y juegos para los niños, en caso de que se recomiende permanecer mucho tiempo en casa. Recuerde incluir las baterías en su lista de artículos si son necesarias para ciertas actividades y juegos.

**PROCURE QUE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA PRACTIQUEN BUENA HIGIENE Y BUENOS COMPORTAMIENTOS PREVENTIVOS.**

## RESPUESTA

### Manejar el estrés causado por un brote de enfermedad infecciosa como el COVID-19

Aun cuando su familia esté preparada, un brote de enfermedad infecciosa puede ser muy estresante. Para ayudar a su familia a sobrellevar este estrés, estas recomendaciones pueden ayudar:

#### Información y comunicación

- Manténgase actualizado sobre lo que está sucediendo con el brote y las recomendaciones adicionales al obtener información de medios de comunicación confiables, autoridades locales de salud pública y actualizaciones de sitios web de salud pública (por ejemplo, CDC).

- Busque apoyo y conexiones continuas con amigos y familiares hablando con ellos por teléfono, mensajes de texto o comunicándose por correo electrónico o redes sociales. Las escuelas pueden tener formas adicionales de mantenerse en contacto con educadores y compañeros de clase.
- Aunque necesita mantenerse informado, minimice la exposición a los medios de comunicación o las redes sociales que podrían promover el miedo o el pánico. Tenga especial cuidado (y limite) a cuánta cobertura de medios o tiempo de redes sociales sobre el brote están expuestos sus hijos.
- El correo electrónico y los mensajes de texto podrían ser las mejores formas de mantenerse en contacto con otras personas durante un brote, ya que la Internet puede tener la cobertura más sensacionalista en los medios y puede estar difundiendo rumores. Consulte regularmente con sus hijos sobre lo que han visto en la Internet y acláreles cualquier información errónea.
- Preste mayor atención en apoyar a los niños, alentando preguntas y ayudándoles a comprender la situación actual.

Hable sobre sus sentimientos y válidelos

Ayúdelos a expresar sus sentimientos a través de dibujos u otras actividades

Aclare la información errónea o los malentendidos sobre cómo se propaga el virus y que no todas las enfermedades respiratorias son COVID-19

Proporcione apoyo y un poco de paciencia extra

Consulte regularmente con sus hijos o cuando la situación cambie

**NOTA:** Durante un brote, puede ocurrir estigma y rechazo contra personas que viven en comunidades afectadas, contra trabajadores de la salud y personas con otras enfermedades.

### Programación y actividades

- Incluso si su familia está aislada o en cuarentena, tenga en cuenta que esto será temporal.
- Mantenga el horario de su familia constante en cuanto a la hora de acostarse, las comidas y el ejercicio.
- Dedique tiempo a hacer cosas en casa que lo hayan hecho sentir mejor a usted y a su familia en otras situaciones estresantes, por ejemplo, leer, ver películas, escuchar música, jugar, hacer ejercicio o participar en actividades religiosas (como rezos o participar en servicios religiosos en Internet).
- Haga que los niños participen en oportunidades de aprendizaje a distancia que pueden ofrecer sus escuelas u otras instituciones y organizaciones.
- Reconozca que los sentimientos como la soledad, el aburrimiento, el miedo a contraer enfermedades, la ansiedad, el estrés y el pánico son reacciones normales ante una situación estresante, como un brote de enfermedad.
- Ayude a su familia a participar en actividades divertidas y significativas consistentes con sus valores familiares y culturales.

### Higiene y cuidados médicos

- Encuentre formas de fomentar el comportamiento adecuado de higiene y promoción de la salud con sus hijos (cree dibujos para recordar las rutinas familiares; cante una canción durante el tiempo necesario para lavarse las manos como la canción A-B-C o Feliz Cumpleaños, dos veces). Inclúyalos en los trabajos o actividades del hogar para que tengan una sensación de logro. Elogie y aliente su participación en trabajos domésticos y una buena higiene.

- Asegure a sus hijos que los llevará al pediatra y obtendrá atención médica si es necesario. Pero explíqueles que no toda tos o estornudo significa que ellos u otros tengan COVID-19.

## Autocuidado y afrontamiento

- Modifique sus actividades diarias para abordar la realidad actual de la situación y concéntrese en lo que puede lograr.
- Cambie las expectativas y prioridades para enfocarse más en lo que le da sentido, propósito o satisfacción.

Tómese pequeños descansos del estrés de la situación.

- Intente controlar los pensamientos autodestructivos y reemplácelos con pensamientos más útiles. A continuación, encuentre una lista de verificación útil para identificar pensamientos no saludables y afrontarlos:

<https://arfamiliesfirst.com/wp-content/uploads/2013/05/Cognitive-Distortions.pdf>.

- Recuerde, usted es el modelo para sus hijos. La forma en que maneja esta situación estresante puede afectar la forma en que sus hijos manejan sus preocupaciones.
- Si su familia ha experimentado una enfermedad grave o la muerte de un ser querido, busque maneras de apoyarse mutuamente, incluyendo:

Comunicarse con sus amigos y familiares y hablar con ellos sobre la muerte de su ser querido. Si fuera necesario, use el teléfono, el correo electrónico o las redes sociales para comunicarse.

Encuentre maneras de honrar la muerte de su ser querido. Algunas actividades pueden realizarse en familia, mientras que otras pueden realizarse individualmente.

Busque apoyo religioso o espiritual o asesoramiento profesional. Durante un brote de enfermedad infecciosa podría estar disponible en línea o por teléfono.

## AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR LA SITUACIÓN

Sus hijos pueden responder de manera diferente a un brote dependiendo de su edad. A continuación, se presentan algunas reacciones según el grupo de edad y las mejores formas en que puede responder:

GRUPO DE EDAD	REACCIONES	CÓMO AYUDAR
PREESCOLAR	Miedo a estar solo, pesadillas Dificultades del habla Pérdida del control de la vejiga / intestino. estreñimiento, orinarse en la cama Cambio en el apetito Aumento de los berrinches, quejas y comportamiento aferrado	Mostrar paciencia y tolerancia Proporcionar respaldo (verbal y físico) Fomentar la expresión a través del juego, la recreación, la narración de historias Permitir cambios a corto plazo en los horarios de sueño Planifique actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse Mantener rutinas familiares regulares Evitar la exposición a los medios

<p>EDAD ESCOLAR (De 6 a 12 años)</p>	<p>Irritabilidad, lloriqueo, comportamiento agresivo Aferrarse, pesadillas Trastornos del sueño / apetito Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago) Alejamiento de compañeros, pérdida de interés Competencia por la atención de los padres Olvido de las tareas y de nueva información aprendida en la escuela</p>	<p>Paciencia, tolerancia y respaldo Sesiones de juego y mantenerse en contacto con amigos por teléfono e Internet Ejercicio regular y estiramiento Participar en actividades educativas (libros de trabajo, juegos educativos) Participar en tareas domésticas estructuradas Establezca límites suaves pero firmes Discuta el brote actual y aliente las preguntas. Incluya lo que se está haciendo en la familia y la comunidad Fomentar la expresión a través del juego y la conversación. Ayudar a la familia a crear ideas para mejorar los comportamientos de promoción de salud y mantener rutinas familiares Limite la exposición a los medios, hablando de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela Abordar cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la información errónea</p>
<p>ADOLESCENTE (De 13 a 18 años)</p>	<p>Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones, etc.) Trastornos del sueño / apetito Agitación o disminución de la energía, apatía Ignorar los comportamientos de promoción de la salud Aislamiento de sus compañeros y seres queridos Preocupaciones sobre el estigma y las injusticias Evitar o faltar a la escuela</p>	<p>Paciencia, tolerancia y respaldo Fomentar la continuación de las rutinas. Fomentar la discusión de la experiencia del brote con sus compañeros, familia (pero no lo obligue) Mantenerse en contacto con amigos por teléfono, Internet, videojuegos Participar en rutinas familiares, que incluyen tareas domésticas, apoyar a hermanos menores y planear estrategias para mejorar los comportamientos de promoción de la salud Limitar la exposición a los medios, hablar de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela Discutir y abordar el estigma, los prejuicios y las injusticias potenciales que ocurren durante el brote</p>

## BUSCANDO AYUDA ADICIONAL

Si usted o un ser querido tiene dificultades para sobrellevar el brote y desea buscar ayuda externa, hay maneras de obtener esa ayuda. Por ejemplo:

- Obtenga apoyo con respecto a su ansiedad o estrés hablando con un consejero capacitado en la línea de ayuda SAMHSA Disaster Distress al 1-800-985-5990 o enviando un mensaje de texto a TalkWithUS al 66746.
- Comuníquese con su médico o su compañía de seguros (si tienen una línea de consulta) para hacer preguntas relacionadas con la salud o para buscar apoyo de salud mental.
- Aprenda más formas de ayudar a su familia. Puede encontrar recursos adicionales en:  
[www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)  
[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html)

Última actualización: 1º de marzo de 2020

Este proyecto fue financiado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), el Departamento de Salud y Servicios Humanos (US Department of Health and Human Services, HHS). Los puntos de vista, políticas y opiniones expresadas son de los autores y no reflejan necesariamente los de SAMHSA o HHS.