



Lourdes M. Valdes, Ph.D.  
Licensed Clinical Psychologist

535 E. Fernhurst Drive  
Suite #116  
Katy, TX 77450-1431

Office: 832-437-6260  
Fax: 888-972-6230  
lourdes@drvaldes.net  
drvaldes.net

## Lidiando Con la Pandemia del Coronavirus: Ayudando a Nuestros Niños

Con la pandemia del coronavirus, estamos viviendo una situación que no se compara con nada que hayamos visto antes. Muchos nos sentimos estresados e inquietos, y con buena razón. Muchos padres se preguntan cómo apoyar a sus hijos durante este período de una manera que sea efectiva, consoladora y que no aumente la ansiedad. Aquí hay algunas ideas que pueden ser útiles.

- **Aunque no siempre sea fácil, es importante que nosotros los adultos tratemos de permanecer tranquilos.** Los niños están muy sintonizados a nuestras propias reacciones y modelarán su propia reacción basada en lo que observan en nosotros. Esto no significa que no mostremos emociones negativas o estrés. Significa que modelemos para nuestros hijos cómo expresar y manejar las emociones negativas de una manera saludable. También recordemos que nuestra capacidad de permanecer calmados es más importante que nuestra capacidad de enseñar académicamente. Los estudios académicos no protegen a nuestros niños de experiencias traumáticas, pero nuestra relación sí.
- **Los niños necesitan saber que estarán seguros y protegidos.** ¡Dependiendo de cómo estén, puede ser que necesiten escuchar esto más de una vez! Explicando la situación en forma sencilla y dejando en claro que estamos abiertos a contestar cualquier pregunta abrirá canales de comunicación y permitirá a los niños compartir abiertamente sus preocupaciones y preocupaciones.
- **Instituya algunas rutinas predecibles como una hora estándar de acostarse, las expectativas de cuidado personal y las horas de comer.** La estructura les dará a nuestros hijos una sensación de control, así como algo consistente para aferrarse durante tiempos impredecibles y caóticos.
- **Concéntrese en las cosas sobre las que tenemos control.** No podemos controlar las acciones de los demás, predecir lo que sucederá o controlar la cantidad de papel higiénico en la tienda. Pero hay muchas cosas de las que sí tenemos control y es útil enfocarnos en ellas. Tenemos control de nuestra propia amabilidad y gracia. De apagar las noticias. De encontrar cosas divertidas para hacer en casa. De lavarnos las manos y tomar nuestras vitaminas. De salir y hacer un ejercicio de relajación si nos sentimos tensos.
- **Salga a la naturaleza (evitando las multitudes).** Hay mucha investigación y evidencia científica apoyando la relación entre estar en la naturaleza y la reducción de la ansiedad y la depresión. Podemos pasear a nuestro perro, andar en bicicleta o jugar a la pelota en el patio trasero. Podemos plantar un jardín. El tomar un poco de sol y respirar aire fresco ayudara mucho a equilibrar nuestras vidas.
- **Limite la exposición de los niños a las noticias y las conversaciones de adultos.** Nuestros niños están escuchando e interpretando, incluso cuando parecen estar ocupados de otra manera. Además, sus herramientas limitadas para la

comprensión o la autoexpresión pueden dejarlos con mucha emoción, pero pocas formas de expresarla.

- **Si ven algunas noticias, señale a los ayudantes y los héroes (médicos, enfermeras, trabajadores de supermercados, voluntarios de la iglesia cosiendo máscaras, policías, etc.) que están haciendo el bien y ayudando a otros.** Los efectos del virus son devastadores; pero también estamos viendo a nuestros vecinos y comunidades elevarse a sí mismos para ayudarse mutuamente.
- **Ayudar a otros es una excelente manera de sentirse mejor y recuperarse; sentirse útil nos cura.** Empoderar a los niños dándoles tareas manejables y apropiadas para su edad que pueden controlar (hacer un pastel o galletas, limpiar, hablar con los abuelos por Skype, dibujar obras de arte para trabajadores de la salud, etc.).
- **Tómese el tiempo para jugar y reír.** Saque los juegos de mesa, construya un castillo de naipes, hornee, haga una caminata con la familia. ¡Debemos recordar que estas cancelaciones tienen sus ventajas!
- **Permanezca conectado con otros.** Llame a sus amigos, incluso si es para ver cómo están o qué hicieron para almorzar hoy. Si necesita desahogarse, hable con amigos de confianza sobre cómo se siente.
- **Llame a las cosas por su nombre.** Reconozca que lo que está sucediendo es difícil. Etiquetar un evento o una reacción por lo que es, nos ayuda a validar los sentimientos difíciles y confusos y nos permite seguir adelante.

¿Cómo sabemos si nuestro hijo necesita ayuda adicional?

- Si nota síntomas (ansiedad, apego y búsqueda de consuelo, dificultad para dormir, pesadillas, miedo a estar solo, irritabilidad y cambios de humor, tristeza, dificultad para concentrarse, etc.) o cambios en el comportamiento que interfieren con las actividades diarias o persisten por más de 2 semanas, los padres pueden consultar a un profesional de salud mental para una evaluación.
- Si su hijo se vuelve obsesivo con el virus / cuarentena o muestra angustia, agitación, comportamiento inseguro o desapego, se recomienda que consulte a un terapeuta.

Los psicólogos y otros proveedores de salud mental pueden hacer un plan para avanzar y proporcionar un tratamiento basado en la evidencia. **Actualmente, la mayoría de profesionales de salud mental están trabajando a través de videoconferencias seguras.**

Esta pandemia es desafiante y devastadora. Sin embargo, también demuestra nuestra capacidad para unirnos como familia y (virtualmente) como comunidad y practicar la compasión hacia los demás.