

Consejos para Fomentar el Bienestar de los Estudiantes Durante COVID-19

¿Qué debería decirle a mi hijo/a acerca del coronavirus y de por qué las escuelas están cerradas?

Es importante que las familias hablen periódicamente con sus hijos acerca del brote de COVID-19 para poder brindar información apropiada, responder preguntas y ayudar a procesar la preocupación. Los puntos clave incluyen:

- **Coronavirus/COVID-19 es una enfermedad similar a la gripe pero mucho menos común que la gripe; la mayoría de la gente** que la contrae no se enferma demasiado.
- **Los niños y adolescentes que contraen el virus generalmente sólo tienen síntomas de leve a moderado** y se recuperan **sin la necesidad de cuidado médico de un doctor u hospital.**
- Coronavirus/COVID-19 se puede transmitir fácilmente de persona a persona, por eso **las escuelas están cerradas para prevenir que mucha gente se enferme a la vez.** Hasta ahora, muy poca gente en los EE. UU. la tiene.
- Todavía no sabemos cuándo las escuelas reabrirán pero cuando lo hagan, los(as) maestros(as) ayudarán a los alumnos a adaptarse. Los alumnos en todas partes del mundo están sin clases ahora, así que no estás solo(a), y no vas a estar **atrasado con respecto a otros alumnos.**
- **Nuestra familia está tomando pasos que te mantendrán seguro/a** como lavado de manos y distancia social.
- Es normal y está bien tener diferentes sentimientos a la vez- contento/a de no estar en la escuela, triste de no ver a maestros o amigos, decepcionado/a de que los eventos estén cancelados, preocupado/a de lo que sucederá, aburrido/a en casa, preocupado/a acerca de familiares- pero te ayudaremos a manejar tus sentimientos.
- Por más que me tenga que ir a trabajar o a hacer otras cosas importantes, me voy a asegurar de que te cuiden; **No te voy a dejar.**

Por más información sobre cómo hablar con su hijo/a, vea los siguientes recursos:

- Hablando con los Niños de COVID-19: Un Recurso para Padres (disponible en 7 idiomas) (NASP) <https://www.nasponline.org/resources-covid-19>
- PBSNewsHour: 10 consejos para hablar de COVID-19 con sus niños: <https://www.pbs.org/talking-about-covid-19>
- Coronavirus: Cómo Hablar con Su Hijo/a (inglés/español, y con audio lectura (KidsHealth): <https://kidshealth.org/coronavirus-how-talk-child.html>
- Hablando con los Niños de Coronavirus (inglés/español y con video) (Child Mind Institute): <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- Datos Claves del Coronavirus (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/facts.html>

¿Qué es un comportamiento normal para niños y adolescentes ahora?

Con las escuelas cerradas, muchos estudiantes se sienten aislados de sus redes de contacto y están experimentando confusión, estrés, preocupación y desilusión. Las siguientes reacciones son comunes, pero si continúan **por dos o más semanas o si hay cambios muy significativos en su comportamiento normal, esto puede indicar que su niño/a o adolescente podría usar su ayuda para manejar lo que está sintiendo.**

Grados Pre K - 2	Grados 3 - 6	Grados 7 - 12
Energía excesiva/Hiperactividad Llorar frecuentemente/ Llanto Ansiedad de separación Lloriqueo en aumento Regresión de desarrollo (por ejemplo, accidentes en el baño)	Energía excesiva/Hiperactividad Preocupación excesiva / Repetir preguntas Llorar frecuentemente/ Llanto Ansiedad de separación Lloriqueo en aumento Aburrimiento	Preocupación excesiva / Repetir preguntas Baja concentración Irritabilidad / Enojo Dificultad para dormir Fatiga Aburrimiento

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo/a a afrontar la situación?

TRATE DE HACER QUE EL DÍA DE SU HIJO/A SEA PREDECIBLE:

Determine los horarios para dormir y ayude a su hijo/a a mantenerlos. Niños y adolescentes necesitan entre 9 y 11 horas de sueño por noche. Para más información sobre sueño saludable, visite www.sleepeducation.org.

Trate de ofrecer una estructura. Los horarios consistentes pueden ayudar a sus niños y adolescentes a saber qué esperar y a adaptarse. Saber cómo se desarrollará el día puede ayudarle a usted a sobrellevarlo también.

Para niños más pequeños (PreK-Grado 5):

- **Si múltiples personas que cuidan a los niños estarán en su casa, coloque un calendario que sea visible** así los niños sabrán quién los cuidará y cuándo usted estará disponible. Revise los horarios todos los días.
- **Si es posible, encuentre algún momento del día en el que le pida a los niños que no lo/a interrumpen a menos que sea una emergencia. Usted necesita tiempo para procesar sus propios sentimientos y cuidarse a sí mismo.** Ayude a los niños a entender cuándo son estos momentos y qué deberían hacer durante esos momentos.

ENCUENTRE MANERAS DE MANTENER CONEXIÓN SOCIAL:

El apoyo social es crítico para sobrellevar experiencias difíciles. Los niños en edad escolar deberían tener **oportunidades para conectarse con sus compañeros de clase, amigos o familiares todos los días, si es posible.** Encuentre maneras de ayudar a su hijo/a a hacer llamadas telefónicas o videollamadas, escribir cartas o correos electrónicos, mandar mensajes de texto (mientras sigue [las recomendaciones de CDC de distanciamiento social](#)). Si no es posible ayudar a su niño/a o adolescente a conectarse con sus pares, una estrategia que puede ayudar es hablar con ellos de la conexión que ahora comparten con millones de niños alrededor del mundo. Realmente estamos todos juntos en esto, y este momento estará en los libros de historia de ahora en adelante. La idea de conexión puede ayudar.

TRAILStoWellness.org

© Copyright 2013 The Regents of the University of Michigan. All Rights Reserved.

Last edited: 03/23/2020

AYUDE A SUS HIJOS A CONSTRUIR UNA CAJA HERRAMIENTAS DE ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN EFECTIVAS:



Estrategia de adaptación 1: Permanecer activos físicamente

Permanecer activo es una de las maneras más efectivas de estar saludable mentalmente y sobrellevar la preocupación, la tristeza y el aislamiento. **Durante este momento incierto, la actividad física es especialmente importante para todos los niños y adolescentes, pero hacerlo posible ahora tal vez requiera mucha imaginación.**

Ayude a su hijo/a a compartir ideas para mantenerse activos que funcionen para su familia. Algunas ideas pueden incluir:

- Salir a caminar, trotar o andar en bicicleta
- **Probar ejercicios en línea** hacer ejercicio con un amigo/a por teléfono
- Jugar a la rayuela
- 30 minutos de ejercicios en familia (saltos de tijera, flexiones de brazos, sentadillas)
- Bailar usando su lista de música favorita
- Subir y bajar las escaleras

Si su familia no está acostumbrada a ser físicamente activa o si usted tiene condiciones médicas que lo dificultan, esta estrategia de adaptación tal vez parezca difícil. Está bien si usted puede hacer sólo un poco. Establecer y monitorear objetivos para **las actividades físicas puede ayudar, e incluso lograr pequeños objetivos puede empoderarlos.** También trate de notar si sus propios sentimientos de preocupación, desesperanza o desaliento mejoran un poco durante o después de la actividad física y ayude a que sus hijos lo noten también.



Vea este video corto acerca de los beneficios de la actividad física para la salud mental:

<https://www.youtube.com/TRAILS/physical>

Sitios web recomendados para ayudar a niños y adolescentes a hacer actividad física para sentirse mejor:

1. TRAILS Materiales para Actividad Física: hojas de ejercicios, folletos, videos, y más!
<https://trailstowellness.org/materials/resources/behavioral-activation>
2. GoNoodle: Videos de movimiento y conciencia creados por expertos del desarrollo del niño..
<https://www.gonoodle.com/>
3. Asociación Americana del Corazón-NFL Play 360: videos rápidos que destacan a jugadores NFL <https://play60.discoveryeducation.com/videos>
4. KidsHealth Ejercicios fáciles para adolescentes: <https://kidshealth.org/en/teens/easy-exercises.html>
5. 30-Minutos de Ejercicios Hip Hop Fit: <https://www.youtube.com/HipHopWorkout>



Estrategia de adaptación 2: Hágase un tiempo para el descanso mental

Todo el mundo está experimentando una gran preocupación en este momento, incluso niños y adolescentes. Usted puede ayudar a sus hijos a tomar descansos mentales practicando relajación por unos minutos o consciencia juntos, o enseñarles cómo hacer esto por su cuenta. Los estudios muestran que **incluso 5 minutos de prácticas de relajación por día pueden ayudar a reducir el**

estrés, disminuir comportamiento inapropiado, estimular la concentración y mejorar el sueño. Aquí hay algunas estrategias que puede probar en casa:

Grados Pre K - 2	Grados 3 - 6	Grados 7 - 12
<p>Yoga animal: haga de cuenta ser diferentes animales y enrosque su cuerpo y haga posiciones de estiramiento. Imagine ser ese animal sintiéndose cómodo en lugares seguros o relajándose en la naturaleza,</p> <p>Respiración lenta: inhale por 4 segundos, contenga por 2, exhale por 4 segundos. Repita de 3 a 5 veces recostado/a o sentado/a cómodamente.</p> <p>Apriete & Relaje: muévase a través de cada parte importante de su cuerpo apretando lentamente (10 segundos) y relajando (10 segundos) los músculos en cada una.</p>	<p>5 Sentidos: Enfóquese por 30 segundos en cada sentido (vista, olfato, oído, etc.) y observe lo que nota.</p> <p>Vacaciones Imaginarias: cierre sus ojos y haga de cuenta que está en su lugar favorito-una playa, su habitación, un globo aerostático- e imagine, diga o escriba cómo es el lugar dónde está.</p> <p>Comer consciente: sostenga una porción de comida en su mano (una pasa de uva, un M&M, etc.) y mírelo, siéntalo y huélalo. Luego póngaselo en su lengua y note su gusto, sabor, y textura antes de masticarlo y tragarlo.</p>	<p>Escaneo Corporal: mentalmente observe su cuerpo completo, una parte por vez. Note dónde siente tensión, presión, dolor o calma. Trate de estirar la calma a través de su cuerpo.</p> <p>Bondad Amorosa: Cree una expresión de perdón, bondad, bienestar o amor y mándesela a usted mismo. Luego en su mente mande ese mensaje a sus seres queridos, amigos, familia, vecinos, su comunidad y finalmente, al mundo entero.</p> <p>Tolerar Olas de Emoción: Enfóquese en la imagen de difíciles emociones siendo olas que van y vienen. Usted puede montar la ola de cada emoción, simplemente tolerándola cuando está presente y confiando en que eventualmente pasará y luego dará lugar a un momento de calma.</p>

Vea el siguiente video corte de relajación: <https://www.youtube.com/TRAILS/Relaxation>

Sitios web recomendados para niños y adolescentes para relajación, consciencia o meditación:

1. TRAILS materiales de relajación: hojas de ejercicios, folletos, videos y más! <https://trailstowellness.org/materials/resources/relaxation>
2. TRAILS materiales de : hojas de ejercicios, folletos, videos, y más! <https://trailstowellness.org/materials/resources/mindfulness>
3. La Salud de los Niños: Técnicas de Relajación <https://kidshealth.org/en/parents/relaxation.html>
4. Asociación Americana de Psicología: consejos para desarrollar resiliencia <https://www.apa.org/helpcenter/resilience>
5. Go Zen: [50 Calm Down Ideas](https://gozen.com/50-calm-down-ideas-to-try-with-kids-of-all-ages/) <https://gozen.com/50-calm-down-ideas-to-try-with-kids-of-all-ages/>
6. Consciencia para adolescentes (incluye videos y meditaciones guiadas) <http://mindfulnessforteens.com/>



Estrategia de adaptación 3: Sobrellevar pensamientos profundos

Cuando enfrentamos estrés o incertidumbre, nuestros cerebros están diseñados para enfocarse en las señales de advertencia de **peligro. Esta respuesta “lucha o huida” aumenta nuestro ritmo cardíaco y nos hace sentir intranquilos** y tensos. Una manera de sentirse mejor es identificar la fuente de ansiedad, y usar habilidades de razonamiento para volver a calmarnos. **Usted puede ayudar a su niño/a o adolescente a aprender a reconocer pensamientos de preocupación y enfocarse en pensamientos más útiles en cambio.**

Paso 1: Ayude a su hijo a identificar sus pensamientos

(Pregunte: Si fueras un dibujo animado, ¿qué diría tu globo de pensamiento en este momento?)

Paso 2: Ayude a su niño/a a determinar si este pensamiento es totalmente verdadero, algo verdadero o no realmente razonable.

(Pregunte: ¿Cómo sabes que esto es verdad? Descubramos más sobre esto ¿Qué tan posible es esto?)

Paso 3: Después de la discusión, ayude a su hijo/a a idear un pensamiento creíble, pero con menos preocupación

(Pregunte: ¿Qué te podrías decir a ti mismo/a que te ayudaría a sentir menos preocupación? ¿Qué le dirías a un amigo que estaba teniendo el mismo pensamiento para hacerlo darse cuenta de que no era del todo verdadero?)

Vea este video corto acerca de sobrellevar pensamientos de preocupación:

<https://www.youtube.com/TRAILS/Thoughts>

Sitios web recomendados para niños y adolescentes para ayudar a sobrellevar pensamientos de preocupación:

1. TRAILS Materiales de Adaptación Cognitiva: hojas de ejercicios, folletos, videos y más! <https://trailstowellness.org/materials/resources/cognitive-coping>
2. Video -Observando Nuestro tren de pensamientos <https://www.youtube.com/Train-of-Thoughts>
3. Conectar: Pensamientos Negativos Desafiantes: <https://au.reachout.com/articles/how-to-challenge-negative-thoughts>
4. Wellcast: Pensamientos Automáticos : <https://www.youtube.com/AutomaticThoughts>
5. HereToHelp: El Pensar Saludable: <https://www.heretohelp.bc.ca/healthy-thinking>



Ejemplo pensamientos de preocupación de COVID-19	Pensamiento de Adaptación más útil
<p>“Voy a estar muy enfermo.”</p>	<p>“Estoy tomando medidas para estar sano/a.”</p> <p>“Aunque me enferme, este virus no es tan grave en los niños y adolescentes.”</p> <p>“Este es un virus extraño, mucho más extraño que la gripe .”</p>
<p>“Mi familia no está a salvo.”</p>	<p>“Mi familia está haciendo mucho para mantenernos a salvo ahora.”</p> <p>“Mi familia está siguiendo los consejos de gente muy inteligente que sabe cómo mantenernos a salvo.”</p>
<p>“Vamos a perder nuestro hogar porque no vamos a tener suficiente dinero para pagar.”</p>	<p>“Todas las personas de nuestra comunidad están trabajando duro para asegurarse que las familias tengan lo que necesitan.”</p> <p>“Hay muchos servicios funcionando ahora para ayudar a las familias a pagar cuentas, encontrar comida para comer, y mantener sus casas.”</p> <p>“Es improbable, pero si perdemos nuestra casa, mi familia igual estaría conmigo y me mantendría a salvo. Sería muy difícil pero lo sobrellevaríamos juntos.”</p>
<p>“No voy a poder lidiar con el hecho de estar muy asustado o aislado de mis amigos o familiares.”</p>	<p>“He experimentado dificultades en el pasado. Soy fuerte y puedo sobrellevar hasta las situaciones más difíciles”</p> <p>“Esta situación puede ser atemorizante o perturbadora, pero está bien si necesito ayuda para sobrellevarla. Muchas personas están pidiendo ayuda ahora también.”</p> <p>“Todavía me puedo comunicar con mis amigos o familiares por teléfono, videollamadas, mensajes de texto, correos electrónicos o incluso mandando cartas o paquetes.”</p> <p>“No estoy solo/a- niños de todo el mundo están pasando por exactamente lo mismo que yo estoy pasando.”</p>
<p>“No puedo salir de mi casa sin correr el riesgo de enfermedad.”</p>	<p>“La mejor información de salud en este momento aconseja a las personas salir de sus casas pero no acercarse a otros o crear grupos de más de unas cuantas personas.”</p> <p>“Puedo salir de mi casa para ir a caminar, manejar, andar en mi bicicleta, sentarme en los escalones de la entrada de casa, y muchas otras actividades.”</p> <p>“Cuando salgo, puedo tomar precauciones y seguir recomendaciones de cómo estar a salvo.”</p>

ENSEÑE A NIÑOS Y ADOLESCENTES A RECONOCER ADAPTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE:

Es normal preguntar por estrategias de adaptación que ofrezcan alivio inmediato. Sin embargo, algunas cosas que nos hacen sentir mejor muy rápido no son seguras o nos hacen sentir mal después. Éstas pueden incluir dormir más de 10 o 12 horas por día; pasar más de algunas horas mirando al día mirando TV o videos, ir a las redes sociales o jugar video juegos; uso o abuso de sustancias; autoflagelación (como cortarse). **Ayude a su niño/a o adolescente a reconocer las maneras que usan para sobrellevar la situación y explorar si las estrategias son útiles o no.** Preguntas buenas para ayudar a evaluar estrategias de adaptación son:

- ¿Esto me calma si estoy preocupado/a o me ayuda a sentirme mejor si estoy triste?
- ¿Hay algún efecto negativo- en el momento o más tarde?
- ¿Esto hiera a alguien o los pone en peligro, incluso a mí?
- ¿Esto me ayuda a conectarme con amigos familiares en los que confío?
- ¿Esto es algo que mi doctor o mi maestro/a quisiera que yo haga?
- ¿Cómo es esto algo que mi familia alentaría o no alentaría que yo haga para sobrellevar la situación?

¿Qué debería hacer si estoy preocupado/a sobre violencia doméstica y abuso?

ESTABLEZCA UN PLAN DE SEGURIDAD CON SU FAMILIA:

Cuando las familias están bajo mucho estrés, el riesgo de abuso y violencia puede aumentar. **Todas las familias se pueden beneficiar hablando sobre planes de seguridad, pero específicamente familias con historial de violencia o abuso.** El siguiente consejo es de la Línea Directa de Violencia Doméstica Nacional:

- **Enseñe a los niños cuándo llamar al 911** –esto incluye cualquier momento en el que teman que alguien en la familia esté en peligro físico.
- Instruya a los niños a que salgan de la casa si las cosas se vuelven inseguras en la casa y asegúrese de que sepan **dónde ir.**
- **Piense en una palabra- código que pueda usar cuando ellos necesiten salir de la casa** en caso de emergencia- asegúrese que los niños sepan que no pueden decir a otros lo que esa palabra secreta significa.
- **En la casa: Identifique una habitación a la que pueden ir cuando están asustados.** Si es posible, ayúdelos a pensar en una palabra en la que pueden pensar si están asustados.
- Instrúyalos de que si alguien se comporta violentamente, ellos deberían mantenerse alejados de la cocina, baño y **otras áreas donde hay elementos que se pueden usar como armas.**
- Enséñeles que si bien ellos tal vez quieran proteger a los padres, los niños y adolescentes nunca deberían **intervenir cuando un adulto es físicamente violento.** Dígales que nunca sería su culpa si un adulto hiera a alguien y ellos no lo detienen.
- **Ayúdelos a hacer una lista de las personas a las que pueden acudir por ayuda.**

En una emergencia, siempre llame al 911 primero. Otros recursos para familias experimentando violencia:

- Línea Directa y Chat Violencia Doméstica Nacional: 1-800-799-7233 www.TheHotline.org
- Línea Directa Abuso de Niños Nacional: 1-800-422-4453 www.ChildHelp.org



Recuerde, la mejor manera de cuidar de aquellos que ama es cuidarse a sí mismo/a también. Durante estos momentos estresantes, es importante que usted dé lo mejor de sí y trate a sí mismo/a con bondad y compasión. Tanto como pueda, trate de: dormir adecuadamente, comer alimentos nutritivos, cree momentos de actividad física y de relajación durante el día, permanezca conectado/a fuentes de apoyo, y busque ayuda cuando lo necesite.

Si está preocupado/a por la habilidad de su hijo/a para sobrellevar la situación, estos recursos pueden ser útiles:

RECURSOS LOCALES

Condado de Washtenaw

[Washtenaw County Community Mental Health \(WCCMH\)](#)

Servicios Acceso/Crisis. 24/7 servicios de crisis por teléfono residencial y móvil para residentes del Condado de Washtenaw: 734-544-3050

[Alianza Regional por Escuelas Saludables](#)

(RAHS) Teléfono: 734-998-2163

[U-M Servicios Psiquiátricos de](#)

[Emergencia \(PES\)](#) Teléfono: 734-936-5900 o 734-996-4747

[Ozone House](#) 24/7 mensajes de texto y llamadas de crisis para edades 10-20: 734-662-2222

Condado de Wayne

[Departamento de Salud de](#)

[Detroit](#) Teléfono: 313-876-4000 o

llame al 2-1-1

[Red de Salud Integrada Detroit Wayne \(DWIHN\)](#)

Línea Directa de Crisis de Salud Mental: 800-241-4949 (24/7) 313-833-2500 (8am-4:30pm Lunes a Viernes)

[Servicios Community Care](#)

Pacientes nuevos: 313-389-7500

Pacientes existentes: acceso a servicios Telesalud aquí- [here](#)

[Centro Northeast Guidance](#)

Residentes del condado de Wayne Línea de ACCESO: 877-242-4140 Condado de Wayne Línea de Ayuda de Crisis 24-horas: 800-241-4949

RECURSOS NACIONALES

[Centros de Control de](#)

[Enfermedad & Prevención](#)

(Manejando Ansiedad y Estrés)

[Centros de Control de](#)

[Enfermedad & Prevención](#)

(Cuidando su Salud Emocional)

[Línea Nacional de Prevención de](#)

[Suicidio Lifeline](#) 1-800-273-8255

[Línea Nacional de Prevención de](#)

[Suicidio Lifeline](#) (Bienestar

Emocional Durante el Brote de COVID-19)

[Asociación de Ansiedad &](#)

[Depresión de América](#)