

## Kit de herramientas para trastornos conductuales para las familias: apoyo infantil y juvenil durante la pandemia de COVID-19

Este kit de herramientas ofrece consejos sobre cómo manejar algunas de las respuestas emocionales que las familias pueden experimentar durante la pandemia de COVID-19. El propósito de este kit es ofrecer información general sobre las reacciones emocionales habituales de los niños, los adolescentes y las familias durante las catástrofes. Las familias, los padres, las madres, los cuidadores y los educadores pueden utilizar esta información para ayudar a los niños, los adolescentes y las familias a recuperarse de las catástrofes y fortalecerse.

### Uso de este kit de herramientas

Este documento comienza con una visión general de los impactos emocionales frecuentes del COVID-19.

Como se indica en el índice, las secciones siguientes ofrecen información más detallada sobre estos grupos de edad:

- 1) Niños pequeños y en edad de preescolar
- 2) Niños en edad escolar
- 3) Adolescentes

Cada sección para una edad específica incluye información sobre respuestas emocionales frecuentes, cómo ayudar a los niños a sanar y crecer, y cómo manejar los sentimientos y comportamientos que los niños pueden experimentar.

Además, el documento explica los impactos de las catástrofes en la educación y ofrece recomendaciones sobre el autocuidado para padres, madres y cuidadores. En la sección Recursos adicionales, se ofrece material adicional.

### Contenido

<a href="#">Uso de este kit de herramientas</a> .....	1
<a href="#">Impactos emocionales del COVID-19 en niños y adolescentes</a> .....	2
<a href="#">Niños pequeños y en edad de preescolar</a> .....	6
<a href="#">Niños en edad escolar</a> .....	11
<a href="#">Adolescentes</a> .....	14
<a href="#">El impacto de las catástrofes en la educación</a> .....	16
<a href="#">Autocuidado para padres, madres y cuidadores</a> .....	18
<a href="#">Recursos adicionales</a> .....	20

<a href="#">Agradecimientos</a> .....	20
<a href="#">Anexo A: Impactos de las catástrofes en el sueño y consejos para dormir mejor</a> .....	21
<a href="#">Anexo B: Consejos para las familias de niños y adolescentes con trastorno del espectro autista (TEA)</a> ...	23
<a href="#">Anexo C: Modelo STRONG KIDS</a> .....	27
<a href="#">Anexo D: STRONG KIDS Model</a> .....	28

## Impactos emocionales del COVID-19 en niños y adolescentes

Las experiencias de los niños, los adolescentes y las familias durante la pandemia de COVID-19 pueden ser complicadas y desafiantes. Algunas familias experimentarán pérdidas de empleo y problemas financieros relacionados con las necesidades básicas, como la vivienda, la alimentación y el seguro. Es posible que los padres, las madres, los niños y los adolescentes pierdan el contacto con sus amigos y familiares debido al cierre de las escuelas y a las medidas de distanciamiento social. Es posible que se preocupen por los adultos mayores u otros miembros de la familia que puedan tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente y morir. Algunas familias podrían estar cuidando a familiares enfermos.

Los adolescentes podrían estar preocupados por su futuro, ya que no van a la escuela ni pueden asistir a grandes eventos, como las competiciones de final de temporada, los espectáculos e incluso la graduación. Los padres divorciados deben criar a sus hijos en conjunto en épocas de distanciamiento social y restricciones de viaje. Las familias pueden tener integrantes que ya estén atravesando problemas de salud mental o de abuso de sustancias, y estos podrían empeorar con la pandemia de COVID-19.

La experiencia que estamos atravesando afecta nuestros cuerpos, mentes y emociones. Eso puede ser traumático. El trauma se produce cuando una persona tiene una experiencia que le hace sentir que su vida o seguridad, o que la vida y la seguridad de sus familiares o amigos, están en riesgo. Los impactos de la pandemia no son iguales en todas las comunidades. Además, algunas personas experimentan estrés o traumas persistentes relacionados con experiencias de injusticia y opresión constantes a causa de su raza, etnia, género, orientación sexual u otros aspectos de su identidad. Estos factores de estrés y trauma pueden empeorar debido al estrés que produce la pandemia.

### Traumas

Los niños y los adolescentes suelen responder de una manera diferente a los adultos ante acontecimientos difíciles. Es posible que note esas diferencias en la forma en que hablan del suceso y también en la forma en que se comportan. Sus cerebros no procesan la información y los acontecimientos como los de los adultos. Los niños y los adolescentes no tienen la experiencia de vida y el razonamiento necesarios para comprender completamente algunos acontecimientos. Por ejemplo, la mayoría de los niños de cuatro años no entienden que la muerte es permanente. Es posible que los adolescentes no entiendan o que crean que pueden sufrir o morir, y se expongan a situaciones de riesgo después de experimentar acontecimientos negativos importantes.

Consulte la tabla 1 para conocer cuáles son las respuestas frecuentes de los niños y los adolescentes a las catástrofes. Los síntomas más comunes de los traumas en niños y adolescentes son los cambios en la alimentación, el sueño, el comportamiento y la capacidad de aprendizaje. Consulte el anexo A para obtener más detalles sobre los impactos en el sueño. También es muy común que los niños y jóvenes de todas las edades experimenten cierta regresión (actuar como lo hacían cuando eran más pequeños). Estos son algunos ejemplos de regresión:

- Es posible que un niño de tres años al que no se lo amamantó durante un año quiera de repente que lo amamanten.
- Un niño de siete años puede empezar a orinarse en la cama.
- Un adolescente que suele cooperar puede empezar a oponerse a todo como lo hace un niño mucho más pequeño, o uno que disfruta ser independiente puede empezar a pedirle que haga las cosas por él, en lugar de hacerlas él mismo.
- Es posible que un alumno que solía hacer todos sus deberes sin ningún tipo de recordatorio de repente necesite que se lo recuerden o lo convenzan para que los termine.

## Dolor y pérdida

El dolor puede adoptar muchas formas. Sentimos dolor por la muerte de seres queridos. También podemos lamentar cambios en nuestras vidas y la pérdida de partes de nuestra vida "normal". Los niños que lidian con el dolor y la pérdida pueden reaccionar de forma similar a los adultos. Los niños también pueden manifestar el dolor de formas que pueden parecer extrañas o inusuales para los adultos. Por ejemplo, no es raro que los niños se enteren de un acontecimiento terrible, como la muerte de un abuelo, y luego actúen como si no se hubieran enterado de nada. Pueden decir algo así como: "Bueno, ¿puedo ir a jugar?". Los niños tienden a pensar en la situación y a comprender el dolor con el tiempo. Es normal que los niños acudan a un adulto de confianza para preguntarle lo mismo una y otra vez.

Los niños muy pequeños pueden preguntar cuándo va a volver la persona fallecida. Al igual que los adultos, los niños pueden tener una "respuesta de aniversario" ante un acontecimiento o una pérdida. La "respuesta de aniversario" se produce en torno al momento del acontecimiento o la pérdida, en las fiestas y los cumpleaños en los que la persona habría estado presente, e incluso durante los acontecimientos meteorológicos o las estaciones del año que le recuerdan al niño a la persona que falleció. Los niños pueden enfadarse, retraerse o entristecerse inesperadamente durante estos momentos. Se hace más difícil cuando los padres, las madres o los cuidadores también sienten dolor y no tienen energía para cuidar a un niño afligido.

**Tabla 1: Respuestas frecuentes de los niños y adolescentes a las catástrofes<sup>1</sup>**

<b>Síntomas físicos:</b>	<b>Cambios en el comportamiento:</b>	
Dolores de cabeza		Mantenerse muy ocupados, tener mucha energía
Dolores estomacales	Abuso de sustancias	Aumento de los malos comportamientos, como berrinches, golpes, llantos o gritos
	Aumento de las actividades de riesgo	
<b>Cambios en el estado de ánimo:</b>	Actuar como si el futuro no deparara nada bueno	
Preocupación por la seguridad de los seres queridos	Actuar con inmadurez o de una manera que no es acorde a su edad	
Sensación de que la vida es injusta	Evitar hablar de temas desagradables	
Mal humor	Comportamientos de aferramiento y dependencia	
Sentimientos de inseguridad, ansiedad, miedo, ira o tristeza	Cambios en el sueño y el apetito	
Temores específicos de que la catástrofe se repita		

**Cambios en el pensamiento:**

Dificultad para concentrarse  
 Pérdida de confianza en la capacidad de los adultos para proteger a los niños

Pérdida de confianza en la seguridad del mundo

Falsa creencia de que causaron la catástrofe

**Cambios en las relaciones sociales:**

Retraimiento social  
 Aumento del tiempo dedicado a actividades con amigos y compañeros

**Sanación y desarrollo de la capacidad para recuperarse**

Esta es la capacidad de recuperarse de un acontecimiento malo o de otro desafío. Es algo que se les puede enseñar a personas de todas las edades.

La capacidad para recuperarse se compone de cuatro aspectos:

- 1) Aprender a ser flexible y adaptarse al cambio.
- 2) Tener conexiones y relaciones sólidas con otras personas.
- 3) Desarrollar un sentido de propósito.
- 4) Centrarse en la esperanza.

Para sanar, los niños y adolescentes necesitan lo siguiente:

- Recuperar la confianza en los demás.
- Recuperar la sensación de seguridad y estabilidad.
- Recuperar la sensación de control.

En la tabla 2, se muestran más formas de ayudar a los niños a recuperarse y fortalecerse.

**Tabla 2: Formas de ayudar a los niños a recuperarse y fortalecerse<sup>1,2</sup>**

**Factores individuales de protección\***

Reconocer que puede haber oportunidades en los momentos difíciles  
 Habilidades de resolución de problemas y afrontamiento emocional  
 Buenas habilidades sociales con los compañeros y los adultos  
 Conocer las fortalezas y limitaciones  
 Sentimientos de empatía hacia los demás  
 Creer que los propios esfuerzos pueden marcar la diferencia  
 Sentido del humor  
 Sentimientos positivos sobre quiénes son  
 Ser independiente  
 Capacidad de pensar de forma original o creativa  
 Emociones positivas, como el optimismo, el sentido del humor, el interés y la alegría  
 Capacidad para interactuar positivamente con los demás  
 Afrontamiento activo  
 Ejercicio físico

Religión o espiritualidad

**Factores familiares de protección**

Entorno familiar positivo  
 Buenas relaciones entre padres/madres e hijos  
 Buena relación entre padres y madres  
 Tener un papel valioso en el hogar, como ayudar a los hermanos o hacer las tareas domésticas

**Factores comunitarios de protección**

Red social sólida de amigos y familiares que pueden proporcionar apoyo  
 Apoyo de la familia extendida  
 Relación estrecha con otros adultos afectuosos, como los maestros  
 Buenas relaciones con los amigos  
 Estar rodeado de otras personas que son modelos positivos  
 Experiencias escolares positivas  
 Desempeñar un papel social valioso a través de un trabajo, un voluntariado o la ayuda a los vecinos  
 Actividades extracurriculares

\* Factores de protección: características, condiciones o comportamientos que reducen los efectos de los acontecimientos estresantes de la vida. También

umentan la capacidad de una persona para evitar riesgos o peligros, recuperarse y fortalecerse.

Pertenencia a una comunidad religiosa o de fe

**Factores que contribuyen a fortalecer la familia**

Comunicarse de forma abierta y honesta

Enseñar a resolver problemas

Compartir la historia familiar

Tener sentido del humor

Forjar amistades con otras personas que puedan proporcionar apoyo

Tener un estilo de trabajo cooperativo con los demás

Tener un sentido de espiritualidad

Compartir valores comunes

Consulte el modelo STRONG KIDS (niños fuertes) en el anexo C (inglés) o el anexo D (español) para obtener más detalles sobre cómo ayudar a los niños a sentirse seguros y recuperarse de una catástrofe.

## Niños pequeños y en edad de preescolar

### Respuestas emocionales frecuentes de los niños pequeños y en edad de preescolar

Estas son algunas de las respuestas emocionales más frecuentes a las catástrofes de los niños pequeños y en edad de preescolar:<sup>1</sup>

- Tener dificultades para dormir, miedo a la oscuridad o pesadillas.
- Comer muy poco o demasiado.
- Tener miedo a separarse del padre, la madre y los cuidadores.
- Actuar como un niño mucho más pequeño.
- Estar inquieto y nervioso.
- Inventar juegos y contar historias sobre la catástrofe.

Es posible que los niños menores de cinco años no puedan compartir sus pensamientos y sentimientos con palabras, pero a menudo le harán saber cómo se sienten a través de juegos y dibujos. Los niños pequeños pueden cerrarse, quedarse callados, ponerse tristes y negarse a hablar. También es posible que cambien de tema cuando alguien habla de algo que los asusta, confunde, enoja o entristece. Esta es otra forma de decirle que algo les molesta.

### Cómo ayudar a los niños pequeños y en edad de preescolar a sanar y crecer

Sanación y desarrollo de la capacidad para recuperarse<sup>3,4</sup>

- Dar respuestas sinceras y sencillas
  - Los niños casi siempre se enteran de las "malas noticias" en algún nivel. Cuando los niños se enteran de que algo malo sucedió, pero nadie les da una explicación sincera, a veces inventan una historia en su cabeza que es peor que la verdad. Por ejemplo, si su abuela muere, es posible que no lo entiendan y que crean que su abuela no los quería y los dejó sin decirles nada.
  - Cuénteles lo que pasó y responda a las preguntas de una forma sencilla que puedan entender, en función de su edad.
  - Dígales que lo que ocurrió no es culpa suya.
  - Luego, escúchelos y deles tiempo para hablar. Si su hijo/a siente amor a través del contacto físico, dele abrazos o hágale caricias.
- Volver a los horarios habituales
  - Ayude a su hijo/a a hablar con familiares, amigos y otros miembros de su comunidad, así como a visitarlos, si esto puede hacerse de forma segura.
  - Intente reunir a la familia para comer a la misma hora todos los días.
  - Intente acostar a su hijo/a a la misma hora todos los días.
  - Lleve a sus hijo/a a la escuela o comience a dar las lecciones en el hogar a la misma hora todos los días.
  - Proporcione un lugar tranquilo donde puedan tomarse un descanso. Puede ser una habitación separada o un rincón tranquilo de una habitación.
  - Permita que los niños participen en acontecimientos como funerales y velatorios para despedir a los seres queridos que han fallecido. Dejar a los niños fuera de estos sucesos importantes hace que se sientan solos y excluidos. También hace que sea más difícil para ellos aceptar lo que sucedió. Estos acontecimientos les permiten a los niños ver el dolor de los adultos, y eso los ayuda a entender que está bien mostrar tristeza.

## Ayudar a los niños a manejar sus sentimientos y comportamientos

Cuando los niños pasan por un momento difícil, como vivir una catástrofe, necesitan recibir más atención y consuelo de sus padres. Es importante tener paciencia con los niños alterados que pueden hacer berrinches o aislarse en lugar de querer estar con otras personas. También es fundamental mantener las mismas reglas familiares de comportamiento, si es posible. Esto es importante incluso en situaciones como la pandemia de COVID-19. Cuando no se establecen límites claros sobre cómo comportarse, los niños pueden sentirse menos seguros y más ansiosos.

La base para ayudar a los niños a manejar sus sentimientos y comportamientos es pasar tiempo con ellos, prestarles atención, elogiarlos cuando hacen cosas que usted quiere que hagan, ignorar la mayor parte de los comportamientos que le gustaría que dejaran de hacer y aprender a hablar con ellos de forma que los anime a hacerle saber lo que piensan y sienten. A continuación, se indican algunas formas de animar a su hijo/a a hablar de las cosas y aumentar sus comportamientos positivos, así como de ayudarlo/a a controlar sus comportamientos negativos.

## Ayudar a los niños a lidiar con las preocupaciones

La preocupación y la ansiedad son habituales en las catástrofes, y a menudo se manifiestan en comportamientos, como evitar la separación, tener dificultad para conciliar el sueño o manifestar síntomas físicos, como dolores estomacales. Una forma de ayudar a su hijo/a a calmarse es enseñarle un par de habilidades muy sencillas. Enséñele las siguientes técnicas cuando esté en calma y recompénselo/a por practicarlas cada día. ¡Pueden hacerlas juntos! Cuando se conviertan en un hábito, pueden ser una gran herramienta tanto para usted como para su hijo/a.

- **Soplar burbujas:** compre un burbujero que tenga una varita para hacer burbujas. Haga que su hijo/a sople para hacer las burbujas más grandes que pueda. Para que las burbujas sean grandes, tiene que soplar de forma lenta y suave con respiraciones constantes. Esta respiración ayuda a que se sienta tranquilo/a.
- **Hacerse bolita:** haga que su hijo/a se acueste de espaldas. Debe hacerse una bolita y hacer que todos sus músculos se retuerzan lo más posible, como los insectos conocidos como cochinillas. Pídale que mantenga la contracción mientras cuenta lento hasta 3 y que luego se relaje. Hágalo varias veces y pídale que se asegure de que todos sus músculos están relajados y flojos. Este es un buen ejercicio para hacer justo antes de acostarse.
- **Pensar en cosas que le preocupan:** cuando los niños están preocupados, puede ver que hacen muchas preguntas o la misma pregunta una y otra vez. En realidad, no es que busquen obtener información, sino que es una forma de comunicarse con usted para sentirse tranquilos. Si ve que su hijo/a hace muchas preguntas pero no se siente con más seguridad, pruebe hacer lo siguiente:
  - Ayúdelo/a a identificar cuándo tienen pensamientos que le preocupan. Estos pensamientos suelen empezar con un "pero, ¿y si...?".
  - Cuando su hijo/a haga una pregunta sobre algo que le preocupa, cambie el enfoque y pídale que piense en cuál podría ser la respuesta a su pregunta.
  - Está bien poner un límite a estas preguntas una vez que haya respondido a una de ellas. Hacer la misma pregunta y responderla repetidamente no reduce la ansiedad del niño. En su lugar, intente decir lo siguiente: "De acuerdo, puedes hacer 3 preguntas sobre cosas que te preocupan antes del almuerzo, así que piensa en lo que quieres preguntar. Después, no podrás hacer más preguntas hasta la cena". Esto ayuda al niño a hacer frente a sus preocupaciones y a desarrollar una sensación de control sobre ellas.

- Para explicarle a su hijo/a por qué esto es importante, dígame: "Queremos que estés a cargo de tu vida y no de tus preocupaciones. Cuando actúas con valentía y juegas en otra habitación tú solo durante un rato, estás a cargo de tu vida, no de tus preocupaciones".
- Puede darle alguna recompensa cuando se comporte de esta manera. Esto ayudará a su hijo/a a aprender a afrontar las preocupaciones, que es la mejor manera de superarlas. No lo/a presione, pero sí incentívelo/a.

#### Juego dirigido por el niño o tiempo especial

Una excelente manera de ayudar a su hijo/a a sentirse más conectado/a con usted y aprender a compartir sus pensamientos y sentimientos es utilizar un juego dirigido por el niño, que también se llama tiempo especial. El tiempo especial es cuando usted comparte tiempo solo con el niño, sin distracciones. Pueden ser solo 5 minutos al día. El tiempo especial ayuda a reducir la frecuencia de los berrinches y los comportamientos agresivos, como los golpes. También ayuda a los niños a seguir instrucciones, mantener la calma y compartir pensamientos y sentimientos. Así funciona:

- Escoja un momento para jugar con su hijo/a a solas, durante 5 a 10 minutos. Lo mejor es jugar a diario, pero incluso si lo hace una vez a la semana será muy bueno para su hijo/a.
- Asegúrese de apagar la televisión y guardar el teléfono celular. Dedique a su hijo/a toda su atención durante este tiempo.
- Las reglas son bastante sencillas, pero más difíciles de cumplir de lo que cree. Observe a su hijo/a jugar, sonría y mantenga el contacto visual. Intente decir solo cosas buenas y hacer cumplidos.

Qué hacer:	Qué evitar:*
Elogie a su hijo/a. Diga cosas como: "Jugaste con mucha delicadeza, ¡buen trabajo!" y "Me encanta que hayas compartido tiempo conmigo".	Dar instrucciones. (Por ejemplo, "Pon el coche aquí").
Repita lo que dijo su hijo/a para demostrarle que estaba prestando atención. Por ejemplo, si el niño dice: "¡Estoy haciendo una torre!", usted puede decir: "¡Guau! Estás haciendo la torre más alta".	Enseñar. (Por ejemplo, "¿Cómo se llama esa forma?")
Describe lo que su hijo/a está haciendo, como si fuera un periodista deportivo. Por ejemplo, si su hijo/a está jugando con un coche de juguete en el suelo, puede decir: "El coche se estrelló contra los bloques. ¡Guau, se cayó todo!".	Hacer preguntas. (Por ejemplo, "¿Por qué está ese perrito ahí?")

\* Puede hacer esto en otras ocasiones, pero se interponen durante el tiempo especial.

- A la mayoría de los niños les encanta el tiempo especial. Ese tiempo está preparado para evitar que su hijo/a haga berrinches o se porte mal. Si no hace preguntas, su hijo/a no puede negarse a responder. Si no le enseña cosas, su hijo/a no puede ignorarlo. Es un momento en el que su hijo/a puede tener el control de forma segura. Si se porta mal, hace un berrinche, da golpes, grita o actúa de forma insegura, termine el tiempo especial e inténtelo de nuevo al día siguiente.

## Atención positiva

A los niños les encanta recibir atención, y la necesitan. A menudo, si no reciben suficiente atención positiva por su buen comportamiento, pueden empezar a hacer cosas para obtener atención negativa. Preste mucha atención a los comportamientos que quiere que se repitan y elógielos, como tener buenos modales o seguir instrucciones. Ignore los comportamientos que no quiere que se repitan.

- La mejor manera de dar atención positiva es a través de lo que se conoce como *elogio específico*. El elogio específico es cuando felicita a su hijo/a por hacer algo en particular, en lugar de decir simplemente "buen trabajo". Ejemplos de elogios específicos son "Gracias por seguir las instrucciones", "Me encanta cómo compartes tus cosas" o "Me enorgullece que te laves los dientes".
- La atención positiva puede tomar muchas formas, como elogios de cualquier tipo, abrazos, besos, sonrisas y recompensas. Por ejemplo, dejar que su hijo/a lea un libro más antes de dormir, abrazarlo/a más tiempo, ofrecerle como recompensa su bocadillo favorito o permitir que se acueste más tarde. Dele a su hijo/a el tipo de atención que le gusta. Si no le gustan los besos, dele un abrazo o choque los cinco.
- Cuando dé atención positiva, asegúrese de hacer lo siguiente:
  - Mire a su hijo/a a los ojos, sonría y hable de una manera que demuestre que está contento.
  - Sea específico sobre el comportamiento que le gustó, aunque sea algo pequeño. Por ejemplo, "Me gusta cuando estás así de tranquilo" o "Gracias por recoger tus juguetes. Eso estuvo bien".
  - Préstele atención a su hijo/a justo cuando haga lo que le gusta a usted.

## Ayude a su hijo/a a controlar los comportamientos negativos

Los niños necesitan límites para sentirse seguros. Es útil entender que el estrés y el trauma causados por la pandemia de COVID-19 son factores que pueden dar lugar a comportamientos negativos. Sin embargo, permitir que los niños se vuelvan agresivos y destructivos sin intervenir puede aumentar sus niveles de ansiedad.

En el caso de los comportamientos que no son agresivos o peligrosos, como los lloriqueos o las discusiones, la mejor opción puede ser ignorarlos (consulte la tabla 3 para ver una lista de comportamientos). Sin embargo, cuando los empieza a ignorar, es posible que estos comportamientos empeoren. Esto es normal. Si continúa ignorando los comportamientos negativos, es probable que disminuyan y desaparezcan.

Siga construyendo una base sólida mediante el uso de los métodos descritos anteriormente. Si su hijo/a tiene comportamientos negativos que son agresivos o destructivos (consulte la lista de comportamientos en la tabla 3), es posible que tenga que brindarle ayuda para encontrar formas diferentes de expresar su ira y frustración que no lastimen a los demás ni causen daños.

No hable ni razone con su hijo/a, ni le explique cosas cuando se encuentre en un estado de alteración. Cuando se encuentran en este estado, la parte de su cerebro que piensa con lógica no está activa. Intentar hablar con su hijo/a puede hacer que se enoje aún más. Aplicar la técnica tiempo fuera, como el tiempo de reflexión, ayudará a su hijo/a a calmarse y a llegar a un punto en el que pueda hablar de lo sucedido. Luego, puede ayudarlo/a a pensar en otras cosas que puede hacer cuando está molesto/a, en lugar de golpear o romper cosas.

## **Tabla 3: Comportamientos con los cuales aplicar los enfoques de ignorar y tiempo fuera**

<b>Ignore estos comportamientos</b>	<b>Aplique el tiempo fuera para estos</b>
Lloriquear	Golpear a otras personas
Interrumpir sin decir "perdón"	Patear a otras personas
Gritar o chillar	Morder a otras personas
Pisar fuerte	Empujar a otras personas
Discutir	Escupir
Amenazar con hacer daño	Arrojarles juguetes a otras personas o romperlos
Decir groserías o insultar	Destruir bienes ajenos
Golpearse o morderse (sin causar daño)	

Los comportamientos negativos que se muestran en la tabla 3 son indicadores de que su hijo/a necesita algo de ayuda para contener todos sus sentimientos. El tiempo fuera es una forma de no prestarle atención a su hijo/a durante un tiempo. Permite que tanto usted como el niño se tomen un descanso de la interacción y se tranquilicen. A veces, los padres y las madres temen que, al poner a un niño en tiempo fuera, este se sienta abandonado o traumatizado por estar molesto y llorando. Según muchos estudios sobre las formas de ayudar a los niños a manejar su comportamiento, no hay pruebas de que esto sea así. Los niños a los que se les imponen límites firmes en un entorno parental positivo lleno de calidez, elogios y afecto físico, tienden a ser más felices, más tranquilos y menos ansiosos.<sup>5,6</sup>

El tiempo fuera funciona mejor para los niños de 2 a 6 años, si se aplica correctamente. A continuación, se indican las pautas para aplicar el tiempo fuera:

- Cuando el niño haga algo agresivo o destructivo, dele **una** sola advertencia. Por ejemplo: "Destrozaste el dibujo que hizo tu hermana. Si no puedes calmarte y dejar de comportarte así, necesitarás un tiempo fuera".<sup>†</sup>
- Si el comportamiento negativo cesa, elogie al niño. Por ejemplo: "Qué bueno que te hayas tranquilizado. Sé que estabas molesto".
- Si el niño sigue portándose mal, no discuta ni dé otra advertencia. Diga: "Continuaste comportándote mal. Tienes que tomar un tiempo fuera".
- Lleve al niño a la zona designada para el tiempo fuera. Puede ser una silla en otra zona o simplemente otra parte de la casa, como su habitación.<sup>‡</sup>
- No responda a los gritos o discusiones del niño.
- El tiempo fuera no comienza hasta que el niño esté tranquilo y en el lugar designado para aplicar esta técnica. Si el niño abandona el lugar del tiempo fuera, llévelo de vuelta y dígame: "El tiempo fuera no puede empezar hasta que estés en el lugar designado y en silencio". Repita esto cada vez que el niño se vaya de ahí. No se involucre en conversaciones o discusiones.
- Una vez que el niño esté en silencio, ponga un temporizador de aproximadamente un minuto por año de edad. Por ejemplo, si el niño tiene 6 años, configure un temporizador para que suene a los 6 minutos.
- Cuando suene el temporizador, acérquese al niño y dígame que el tiempo fuera terminó. El padre, la madre o el cuidador decide cuándo se acaba el tiempo fuera, no el niño. Abraza al niño y elógielo por haberse tranquilizado. "Qué bueno que te hayas tranquilizado. Sé que estabas muy enojado".

<sup>†</sup> En la página 6 encontrará consejos para enseñarles a los niños a tranquilizarse. Enseñe estas habilidades cuando el niño esté tranquilo, no mientras esté alterado.

<sup>‡</sup> Las investigaciones demuestran que aplicar un tiempo fuera en la habitación del niño no debería provocarle sentimientos negativos sobre su habitación en el futuro.

## Niños en edad escolar

### Respuestas emocionales frecuentes de los niños en edad escolar

Estas son algunas de las respuestas emocionales más frecuentes a las catástrofes de los niños en edad escolar:<sup>1</sup>

- Actuar de forma confusa u olvidadiza.
- Tener muchos dolores de estómago o de cabeza.
- Actuar de forma hiperactiva o hacer tonterías, como si tuvieran demasiada energía.
- Hacer berrinches, romper juguetes o dar golpes o patadas.
- Tener muchas preocupaciones, como el miedo a la soledad, o hacer muchas preguntas una y otra vez.
- No tener un buen desempeño escolar o tener problemas para recordar lo aprendido.

Los niños mayores de 5 años *pueden* hablar de algo que los haya asustado o confundido, pero es posible que no *quieran* hablar de ello. O puede que les cueste hablar de sus sentimientos. Los niños de todas las edades pueden tener dificultades para hablar de sentimientos, como la tristeza o el miedo, porque les preocupa tener que proteger a su familia. Puede que les preocupe darles a su padre, madre o cuidador otro problema con el que lidiar. También es posible que no hablen de lo que sienten porque piensan que todos ya saben lo que piensan y sienten sin que ellos lo digan.

Preste atención a la manera en que actúa su hijo/a. Esto lo ayudará a notar si está experimentando síntomas como los que se mencionaron anteriormente, lo que podría significar que necesita apoyo adicional de su parte.

- ¿Las acciones de su hijo/a coinciden con lo que dice? Es importante notar si un niño dice: "Estoy bien", pero en realidad parece estar triste, enojado o confundido.
- ¿Su hijo/a cambia mucho de tema cuando habla? Por ejemplo, cada vez que sale un tema que lo hace pensar en algo que le da miedo o lo confunde, el niño propone rápidamente otro tema para hablar, o podría incluso interrumpir la conversación con frases como: "Juguemos a algo" o "Tengo que ir al baño".

### Cómo ayudar a los niños en edad escolar a sanar y crecer

#### Sanación y desarrollo de la capacidad para recuperarse<sup>3,4</sup>

- Intente mantener un horario regular para levantarse, comer, hacer actividades y acostarse.
- Alterne el tiempo que pasa frente a los dispositivos con pantalla con el tiempo que dedica a realizar actividades físicas.
- Realice algunas actividades divertidas durante el día, como juegos de mesa, manualidades y juegos de simulación.
- Hable con los niños de una manera que tenga sentido para ellos acerca del COVID-19 y de por qué no pueden ir a la escuela o jugar con sus amigos. Dé respuestas e información sinceras. Está bien decir: "No lo sé, pero intentaré averiguarlo".
- Ayude a su hijo/a a pensar en el futuro.
  - Hágale preguntas como: "¿Qué quieres ser cuando seas mayor?". Luego, ofrézcale ayuda para identificar las cosas que puede hacer ahora y que están relacionadas con su futuro.
  - Por ejemplo, si su hijo/a dice que quiere ser veterinario o ayudar a los animales cuando sea mayor, puede elogiarlo/a por ser siempre amable y gentil con los animales. Dígale con seguridad lo importante que es esa habilidad para los veterinarios.

- Anime a los niños a compartir sus sentimientos mediante dibujos o un diario en el que puedan escribir o dibujar.
- Ayude a su hijo/a a fijarse en las cosas buenas. Concéntrese en las cosas buenas que suceden y en las cosas buenas que hacen, incluso las más pequeñas. Puede preguntar: "¿Qué fue lo mejor que pasó hoy?" o "¿Qué fue lo que hiciste hoy aunque te diera un poco de miedo?".

#### Ayudar a los niños a manejar sus sentimientos y resolver problemas

Espere a que usted y su hijo/a estén tranquilos antes de intentar hablar de algo difícil, como una mala noticia o un problema de comportamiento, como dar golpes. Intentar hablar con un niño enojado es como intentar enseñarle a nadar a alguien que se está ahogando. Su hijo/a no puede pensar con claridad cuando está enojado/a. La mayoría de los niños se enfadan aún más cuando alguien intenta hablar con ellos. Es un momento en el que sus cerebros están en modo "lucha o huida". No es un buen momento para las enseñanzas, como ayudarlos a aprender de sus errores.

Para hablar con su hijo/a sobre sus sentimientos, pruebe hacer lo siguiente:

1. En primer lugar, escuche y utilice lenguaje corporal que demuestre que está prestando atención, como girar el cuerpo para mirarlo/a, hacer contacto visual y asentir mientras habla.
2. Resuma o repita lo que cree que su hijo/a está tratando de decir. Por ejemplo: "Parece que estás muy frustrado por lo que hizo tu hermana/hermano".
3. No intente dar una solución ni sermonear a su hijo/a sobre lo que cree que hizo mal. En su lugar, muestre curiosidad por saber cómo cree su hijo/a que podría resolver el problema. Por ejemplo, puede decir: "¿Qué te gustaría hacer para resolver el problema?".
4. Pídale que le plantee varias formas de resolver el problema. Analice con su hijo/a lo que podría suceder con cada opción. Por ejemplo: "Si golpeas a tu hermana/hermano, ¿qué crees que pasará?". Siga hablando de las distintas formas de resolver el problema. Esto ayuda a su hijo/a a elegir la mejor opción y elaborar un plan.
5. Escuche en silencio, sin interrumpir, si quiere hablar de lo que pasó o de cómo se siente.
6. A veces, preguntar cómo se sentiría otro niño en su situación puede ayudarlo/a a abrirse. Por ejemplo, un adulto puede adivinar lo que sucede diciendo: "Sé de otros niños que, cuando su madre y su padre se divorciaron, se enojaron mucho y se pusieron tristes" o "Estaba pensando que si eso me pasara a mí, me sentiría muy asustado". Hablar de las cosas de esta manera ayuda a su hijo/a a compartir sus pensamientos y sentimientos.

#### Ayudar a los niños a sentirse tranquilos mediante técnicas de relajación guiada

Pruebe estas técnicas de relajación guiada para ayudar a su hijo/a a tranquilizarse. Use un tono tranquilo y uniforme, y hable un poco más despacio de lo habitual.

- Empiece diciendo: "Busca un lugar cómodo para acostarte. Mantén todos los músculos del cuerpo relajados y flojos y, luego, tensa solo los pies. Cuenta lentamente hasta 3 y, luego, relájate. Ahora, mantén todos los músculos del cuerpo relajados y flojos, y tensa solo los músculos de las piernas. Cuenta lentamente hasta 3 y relájate".
  - Debe hacerlo con los brazos y las manos, y, luego, con el rostro y la cabeza.
  - Una vez que su hijo/a haya aplicado esta técnica en todos los grupos musculares, compruebe que no está tensando los músculos en ninguna parte. Una forma de hacerlo es levantarle suavemente los brazos y, luego, las piernas. Anime a su hijo/a a asegurarse de que todos están completamente relajados. Preste especial atención a

la frente, que suele ser la última parte del cuerpo en relajarse. Si responde bien al tacto, puede ayudarlo/a a relajarse y alisar las arrugas de la frente acariciándola suavemente.

- Ahora, diga: "Pon una mano en el vientre y otra en el pecho. Inhala por la nariz y exhala por la boca, de forma suave y lenta. Mientras respiras, intenta mantener la mano en el pecho inmóvil. Deja que la mano sobre el vientre suba al inhalar y baje al exhalar".
- "Cierra los ojos e imagina que bajas unos escalones. Intenta verlos con la mayor claridad posible. ¿Son de madera? ¿Están pintados? ¿De qué color son?".
- "Imagina que bajas los escalones lentamente y, a cada paso, imagina que te relajas aún más. Cuando llegues al último escalón, imagina una puerta. ¿Cómo es la puerta?".
- "Atraviesa la puerta y sal a una hermosa playa. El cielo es azul y tienes la playa solo para ti. Imagina cómo son tu traje de baño y tu toalla. Imagina que te acuestas sobre la toalla. Siente la calidez del sol en el rostro, los hombros, los brazos y las piernas. Siente la arena caliente bajo la toalla, calentándote la espalda y las piernas".
- "Imagina que los cálidos rayos de sol derriten cualquier dolor o sentimiento de preocupación en tu estómago. Imagina que los miedos y los sentimientos negativos se derriten en la arena. Quédate en la playa todo el tiempo que quieras".
- "Una vez que hayas terminado, imagina que vuelves a pasar por la puerta y subes las escaleras. Cuando estés arriba, abre los ojos, respira hondo y estírate de pies a cabeza".
- Intente practicar esto dos veces al día en horarios convenientes, como después de comer y antes de acostarse.

## Adolescentes

### Respuestas emocionales frecuentes de los adolescentes

Estas son algunas de las respuestas emocionales más frecuentes a las catástrofes de los adolescentes:<sup>1</sup>

- Preocuparse.
- Sentirse tristes.
- Sentir culpa, ira, miedo o decepción.
- Tener miedo de que no haya futuro para ellos.
- Experimentar cambios en los comportamientos sociales, como no ver a los amigos o cambiar de amigos.
- Mantenerse ocupado para evitar los sentimientos.
- Abusar del consumo de sustancias, como el alcohol o las drogas.

Los adolescentes suelen recuperarse rápidamente, pero también pueden experimentar una serie de reacciones más intensas ante situaciones traumáticas que los adultos. Esto se debe a que sus cerebros siguen en desarrollo y todavía no tienen muchas experiencias de vida. Los adolescentes pueden responder de dos maneras:

- **Mal comportamiento:** en un extremo del espectro, se encuentra el mal comportamiento. Esto puede incluir aspectos como probar sustancias, consumirlas con mayor frecuencia, atacar a otras personas o involucrarse en peleas. También es posible que insulten, asuman más riesgos de lo habitual, rompan las normas o realicen actos ilegales.
- **Retraimiento:** En el otro extremo del espectro se encuentra el comportamiento opuesto, que es retraerse y querer estar solo. Pueden parecer más callados, mostrar menos emociones y expresiones (falta de expresividad) y ser físicamente menos activos.

Tanto el mal comportamiento con el retraimiento pueden ser respuestas comunes a eventos traumáticos para los adolescentes, pero la intervención es la misma para ambos: la conexión. La conexión puede reforzarse mediante el desarrollo de relaciones con miembros de la familia, amigos (que sean buenas influencias), grupos o clubes y mascotas.

### Cómo ayudar a los adolescentes a sanar y crecer

#### Aumentar la recuperación y la sanación<sup>3</sup>

- Anime a los adolescentes a expresar sus pensamientos y sentimientos escuchando activamente.
- Enséñeles las respuestas frecuentes a los traumas y las formas de practicar el autocuidado.
- Hable (sin sermonear) de los peligros de las formas de afrontamiento dañinas, como el consumo de alcohol o drogas, la participación en actividades violentas o ilegales y las relaciones poco saludables.
- Proporcione información sobre formas saludables de afrontar el estrés.
- Hable de la importancia de elegir amigos que los ayuden a tomar buenas decisiones, en lugar de llevarlos a seguir patrones negativos de comportamiento o elegir formas de afrontamiento dañinas.
- Permítales brindar apoyo a los niños más pequeños y a otros miembros de la comunidad.
- Anímelos a participar activamente en el proceso de recuperación de la comunidad. Por ejemplo, podrían ayudar a crear un jardín, recoger la basura y los escombros, organizar actividades para los niños más pequeños y sus compañeros o ayudar a los vecinos a hacer las compras.

- Hable con los adolescentes sobre su futuro. Por ejemplo, pregunte: "¿Qué quieres hacer en el próximo año? ¿Y en los próximos 5 años?", "¿Qué estás haciendo ahora que te ayude a alcanzar ese objetivo?".
- Fomente la creación de relaciones con los miembros de la familia y amigos.
- Fomente la participación en actividades que les aporten una sensación de felicidad o paz, como el atletismo, las artes y las materias académicas que les gusten.

Ayudar a los adolescentes a sentirse tranquilos: herramientas de relajación y conciencia plena

Anime a su hijo/a adolescente a encontrar formas de reducir sus sentimientos de estrés. Para algunos, aprender algunas prácticas sencillas de respiración y relajación puede ser útil. Para otros adolescentes, hacer algo activo puede ayudarlos a sobrellevar mejor estos sentimientos. Esto puede ser caminar en la naturaleza, correr, levantar pesas u otras formas de mantener el cuerpo en movimiento. Existen aplicaciones móviles o en línea que ayudan a los adolescentes (y a los padres y las madres) a sentirse menos estresados. Estos son algunos ejemplos:

- (En inglés) [www.headspace.com](http://www.headspace.com)
- (En inglés) [www.calm.com](http://www.calm.com)
- (En inglés) <https://liberatemeditation.com/>

## El impacto de las catástrofes en la educación

### Respuestas emocionales frecuentes de los niños

Los niños suelen tener dificultades para manejar su comportamiento y su estado de ánimo y para aprender cosas, así como para aprender, cuando están en medio de una catástrofe o acaban de vivirla. Estas son algunas de las respuestas frecuentes a corto plazo que se pueden observar:<sup>4:4.7</sup>

- Tener dificultades para prestar atención y concentrarse en las tareas escolares.
- Tener problemas para recordar lo que aprendieron y dificultad para acordarse de completar las tareas.
- Tener demasiada energía o hacer tonterías.
- Sentirse muy cansado todo el tiempo o tener dificultades para dormir.
- Tener dolores de estómago o de cabeza.
- Estar de mal humor, hacer rabietas o llorar con frecuencia.
- Tener problemas para pensar antes de hablar o actuar.

### Cómo ayudar a los niños a aprender

Formas en que los padres, las madres y los cuidadores pueden ayudar a los estudiantes a aprender durante la pandemia de COVID-19 y mientras educan a sus hijos desde casa:<sup>4:4</sup>

1. En primer lugar, sea paciente consigo mismo y con el estudiante. No espere que sea capaz de hacer todo lo que solía hacer, como ducharse, lavarse los dientes y vestirse sin ayuda, o hacer los deberes por sí mismo. Elogie incluso las cosas más pequeñas, como quedarse en la silla o volver a revisar su trabajo.
2. Si hay clases en línea a las que los estudiantes deberían asistir, compruebe que se conectan, prestan atención y completan los trabajos que se asignan. Ofrezca recompensas por hacer estas cosas, como sus bocadillos favoritos, una aplicación de teléfono de bajo costo que siempre quisieron, un pase libre para realizar una tarea en casa o la posibilidad de acostarse más tarde una noche.
3. Piense en hacer un "chequeo de sentimientos" regular mediante el uso de la (en inglés) [ventana de tolerancia](#) o las zonas de regulación (tabla 4) como guía. Los padres, las madres y los cuidadores pueden hacer esto al principio del día para ayudar al estudiante a entender cómo se siente y ayudarlos a ambos a entender cómo esos sentimientos pueden afectar su capacidad de aprendizaje ese día.<sup>8</sup>
  - a. La ventana de tolerancia se puede utilizar para ayudar a los estudiantes a comprender su capacidad actual para hacer frente a lo que sucede en sus vidas y la facilidad con la que pueden perder el equilibrio.
  - b. Las zonas de regulación utilizan los colores azul, verde, amarillo y rojo para identificar sus "zonas". Cada mañana, haga que todos (incluido usted mismo) digan en voz alta, de uno en uno, cuál es su zona emocional actual. Hable de cómo puede afectar la forma en que se sienten y aprenden.

**Tabla 4: Zonas de regulación**

Color	Nivel de alerta	Sentimientos
Azul	Estado de alerta bajo	Aburrido, cansado, triste, desilusionado, enfermo, deprimido, tímido

Verde	Estado de alerta perfecto	Feliz, positivo, agradecido, orgulloso, tranquilo, contento, en condiciones de aprender
Amarillo	Estado de alerta elevado	Emocionado, ridículo, irritado, preocupado, avergonzado, confundido, nervioso
Rojo	Estado de alerta extremadamente elevado	Molesto, enfadado, agresivo, furioso, demasiado exaltado, aterrorizado, fuera de control

#### Ayudar a los niños a establecer objetivos

Ayude a su hijo/a a desarrollar la *autoconciencia* estableciendo objetivos personales. La autoconciencia consiste en reconocer los propios pensamientos y sentimientos y aprender de ellos. Haga que su hijo/a establezca su propio objetivo personal del día. Algunos ejemplos son tender la cama, hacer algo bueno por su hermano/a, seguir el ritmo de las matemáticas o hacer una pregunta si no entiende una instrucción.

Al final de la jornada escolar, su hijo/a puede decidir si cumplió su objetivo. Si no lo hizo, puede analizar por qué sí o por qué no y, luego, elaborar un plan para cumplir el objetivo al día siguiente. Por ejemplo, puede planificar el uso de una habilidad de afrontamiento, como sujetar una pelota antiestrés u otros juguetes antiestrés, para ayudarlo/a a concentrarse cuando esté en su clase de matemáticas en línea.

## Autocuidado para padres, madres y cuidadores

Los padres, las madres y los cuidadores son las personas más importantes en la vida de los niños a su cargo. Cuidar de sí mismo es una de las formas más importantes de cuidar de ellos. A veces, los padres y las madres pueden sentirse culpables si se toman tiempo para sí mismos y establecen límites. Pero, si no se cuida, será más difícil cuidar a sus seres queridos. Cuidar de usted mismo le permitirá acompañar a su hijo/a por mucho tiempo.

### Consejos de autocuidado

#### **Estas son algunas indicaciones que puede seguir para mantener la salud:**

- Cuidarse a sí mismo. Todos les recomiendan esto a los cuidadores, pero es una de las cosas más difíciles de hacer. Algunas formas de practicar el autocuidado pueden ser:
  - Ducharse a diario y cambiarse de ropa.
  - Intentar dormir lo suficiente.
  - Pedir ayuda en la casa a su pareja, a sus hijos mayores y a cualquier otra fuente de apoyo. Trabajar en equipo para realizar las tareas.
  - Programar un tiempo para descansar y recargarse, aunque solo sean 5 minutos. Sentarse al aire libre y tomar un té, tomar un baño o una ducha, ver una película o leer un libro, o llamar a un amigo.
  - Tomarse el tiempo necesario para realizar una actividad que le guste. Ayudará a su cerebro a resetearse y olvidar el estrés y las preocupaciones por un rato.
- Mantener una actitud positiva.
- Los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos de las personas están conectados, como los engranajes de cualquier sistema. Al cambiar uno, se pueden cambiar los otros dos.
  - Los sentimientos son los más fáciles de notar, pero más difíciles de cambiar que los pensamientos. Así que empiece por los pensamientos. Por ejemplo, si se encuentra pensando: "Estoy muy abrumado. Nada está saliendo como debería", intente sustituir ese pensamiento por uno positivo, como: "Me siento abrumado ahora mismo, pero soy fuerte y voy a seguir intentándolo. Tengo recursos que puedo utilizar para superar esto".
  - El cambio de comportamiento puede cambiar su estado de ánimo. Por ejemplo, intente hacer solo una pequeña cosa:
    - Elija algo que sea sencillo de hacer, como dar un paseo de 10 minutos cada día.
    - Pregúntese qué podría impedirle hacer lo que eligió.
    - Pregúntese cómo podría beneficiarse de hacer lo que eligió.
    - Planifique cuándo va a hacer lo que eligió. Intente añadirlo a su calendario.
    - Pruébelo. Si no funciona, elija otra cosa que le resulte más fácil de hacer.

### Sanación y desarrollo de la capacidad para recuperarse

#### Lidiar con el dolor

Además de lidiar con su propio trauma relacionado con la pandemia de COVID-19, los padres, las madres y los cuidadores también están atravesando un dolor y una pérdida significativos. Es importante tener en cuenta que el proceso de dolor y pérdida no solo se aplica a la muerte de un ser

querido. Muchas personas pasan por este proceso cuando se ha perdido algo más.<sup>3</sup> Algunos ejemplos son:

- La pérdida de parte de su identidad (como la pérdida de un trabajo).
- La pérdida de un objeto significativo (como una propiedad, una casa o una mascota).
- La pérdida de sentido (que puede tener lugar tras una transición de vida o una mudanza).
- La pérdida de una idea o principio (pensar que algo así nunca sucedería).

Si su familia ha sufrido una muerte, recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta de procesar el dolor y la pérdida. Es común que las personas vayan y vengan por muchos de los pasos del proceso de dolor y pérdida antes de llegar a un lugar de paz y aceptación.

**A continuación, encontrará algunos consejos que puede seguir para lidiar con el dolor:**

**HEAL** (sanación) es una práctica que lo ayudará a sanar y atravesar el dolor y la pérdida. Los siguientes consejos le permitirán lidiar con el dolor y la pérdida:

1. **H = Honrar** la pérdida participando en rituales, ceremonias u otros eventos. Una parte importante de la sanación es honrar la memoria de la persona o idea que fue tan significativa, en lugar de evitar los recuerdos. Escriba en un diario, comparta historias o mire fotografías para reflexionar sobre los recuerdos.
2. **E = Expresar las emociones.** No hay emociones equivocadas. Es común que muchas personas con dolor experimenten emociones de enojo. Cuando se pierde a un ser querido, es común que las personas se sientan enfadadas con esa persona y luego se sientan culpables por estar enfadadas. Esto es normal, y está bien hablar de estos sentimientos.
3. **A = Admitir que hay obstáculos** que le impiden sanar. La mayoría de las personas se dicen a sí mismas cosas que les impiden aceptar realmente la pérdida. El reconocimiento de esos obstáculos tiende a eliminarlos y ayuda a sanar. Alguno de los obstáculos más comunes que se interponen en el camino de reconocer (y, luego, aceptar) la pérdida son:
  - a. Evitar o negar la pérdida.
  - b. Desear que las cosas sean diferentes de lo que son.
  - c. Preguntarse qué podría haber provocado un resultado diferente.
4. **L = Llevar una vida activa.** Algunos días después de una pérdida, lo único que se puede hacer es pasar el día. Con el tiempo, a medida que el proceso de sanación continúa, es importante centrarse en vivir y llevar una vida activa, en lugar de simplemente sobrevivir o existir. Debe centrarse en llevar una vida activa comprometiéndose, aprendiendo, participando, haciendo y sintiendo.

Otras formas de sanar y desarrollar la capacidad para recuperarse<sup>3,4</sup>

- Hable de su estado de ánimo con un amigo o familiar de confianza.
- Preste atención a su estado de ánimo y a su salud física.
- Trate de evitar los comportamientos dañinos, como consumir bebidas alcohólicas o fumar tabaco en exceso.
- Tómese un descanso cuando pueda.
- Manténgase físicamente activo cuando pueda.
- Haga preguntas y busque información que sea importante para usted.

## Recursos adicionales

- Modelo STRONG KIDS: ayudar a los niños a sentirse seguros y recuperarse de una catástrofe (consulte el anexo C en español y D en inglés).
- [Guía para padres, madres y cuidadores para ayudar a las familias a afrontar el COVID-19](#) (en español)
- [Ayudar a las familias a afrontar el estrés del traslado tras un desastre](#) (en inglés)
- [Cómo afrontar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas](#) (en español)
- [Cómo cuidar su salud conductual durante los brotes de enfermedades infecciosas](#) (en español)

## Agradecimientos

Desarrollado por la brigada de emergencia de los trastornos conductuales durante la pandemia de COVID-19 del Departamento de Salud del Estado de Washington. Autores: Stacy Cecchet, Ph. D., A.B.P.P., Tona McGuire, Ph. D., Kira Mauseth, Ph. D., y Doug Dicharry, M. D.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

## Anexo A: Impactos de las catástrofes en el sueño y consejos para dormir mejor

El sueño puede verse afectado durante cualquier momento de estrés familiar. Las familias están experimentando muchos cambios durante la pandemia de COVID-19. Estos cambios pueden hacer que los padres, las madres, los niños y los adolescentes tengan problemas para conciliar el sueño o dormir, o que se despierten muchas veces. Este anexo ofrece consejos para mejorar el sueño de los niños en edad de preescolar, los niños en edad escolar, los adolescentes, los padres y las madres.

### Niños en edad de preescolar

Los niños en edad de preescolar necesitan dormir unas 12 horas todas las noches. Muchos niños no duermen la siesta después de los 5 años. Los padres y las madres aún pueden disponer de una hora de "tiempo de descanso" para que todos se tomen un respiro y el niño pueda jugar tranquilamente.

Los niños de 3 a 5 años suelen tener pesadillas y problemas para conciliar el sueño. Despertarse en medio de la noche también es muy habitual en los niños de esta edad. A menudo, tienen miedo de irse a dormir o miedo a la oscuridad porque les incomoda estar lejos del padre y la madre. También puede ser el resultado de la imaginación de los niños pequeños, que los lleva a pensar en cosas que los asustan.

Consejos para ayudar a los niños en edad de preescolar a dormir mejor:

- Intentar mantener un horario de sueño regular en el que los niños se despierten y se acuesten a la misma hora cada día.
- Seguir una rutina para acostarse que se lleve a cabo de manera lenta y tranquila. La rutina debe terminar en la cama del niño.
- La habitación donde el niño duerme debe ser fresca, silenciosa y oscura, sin televisión ni otros dispositivos electrónicos.

### Niños en edad escolar

Los niños en edad escolar (de 6 a 12 años) necesitan dormir unas 10 horas todas las noches. La televisión, la Internet y las redes sociales pueden distraer a los niños mientras intentan dormir. El consumo de bebidas con cafeína puede causar problemas para dormir, como pesadillas y dificultad para conciliar el sueño. La falta de sueño puede provocar problemas de comportamiento y dificultades de aprendizaje. Los niños con ansiedad o trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) pueden tener aún más problemas para conciliar el sueño.

Consejos para ayudar a los niños en edad escolar a dormir mejor:

- Mantener un horario de sueño regular en el que los niños se despierten y se acuesten a la misma hora cada día, aunque no tengan que asistir a la escuela.
- Dejar de ver la televisión y de usar cualquier otro dispositivo con pantalla una hora antes de acostarse.
- No debe haber computadoras ni teléfonos en la habitación donde duerme el niño. Si es posible, se deben guardar estos aparatos en la habitación del padre y la madre.

### Adolescentes

Los adolescentes necesitan dormir entre 8 y 10 horas todas las noches. Durante la adolescencia, suelen tener ganas de despertarse y dormirse más tarde. La falta de sueño es un riesgo especial para los adolescentes. También puede ser un riesgo de depresión y ansiedad.<sup>9</sup> La escuela, las

actividades deportivas y otros factores estresantes pueden provocar más problemas para dormir. A su vez, la falta de sueño puede provocar más lesiones, obesidad y comportamientos de riesgo.<sup>10</sup>

Consejos para ayudar a los adolescentes a dormir mejor:

- Mantener un horario de sueño regular en el que los adolescentes se despierten y se acuesten a la misma hora cada día, si es posible.
- Evitar las siestas.
- Hacer ejercicio, pero no justo antes de acostarse.
- Terminar de prepararse para ir a la cama (cepillarse los dientes, lavarse la cara, bañarse o ducharse) al menos una hora antes de dormir.
- Apagar la televisión y otros dispositivos electrónicos al menos una hora antes de intentar dormir. Deje el teléfono y otros dispositivos electrónicos móviles en otra habitación.

## Padres y madres

Los padres y las madres pueden ayudar a los niños a dormir mejor dando el ejemplo con buenos hábitos de sueño. Son muchas las tensiones derivadas de la pandemia de COVID-19 que pueden sentir los padres y las madres, como trabajar desde casa, perder el empleo, supervisar la escolarización del niño en casa, preocuparse por la economía y temer contagiarse de COVID-19.

Consejos para dormir mejor:

- Intentar tener un horario regular de sueño y de vigilia.
- Incorporar algún tipo de ejercicio a su rutina, como un paseo diario.
- Apagar la televisión y otros dispositivos electrónicos una hora antes de ir a dormir.
- Evitar la cafeína por la tarde.
- Evitar beber demasiado alcohol. El alcohol puede afectar el sueño.

Para obtener más información sobre el sueño, consulte [Higiene del sueño para niños del CHOC \(por su sigla en inglés, Hospital Infantil del Condado de Orange\)](#) e [Higiene del sueño para niños pequeños y adolescentes del Hospital de Niños de Seattle](#).

## Anexo B: Consejos para las familias de niños y adolescentes con trastorno del espectro autista (TEA)

### Consideraciones clave

- Muchos de los temas descritos en este kit de herramientas también se aplican a los niños y adolescentes con trastorno del espectro autista (TEA). Sin embargo, hay consideraciones adicionales que son únicas.
- En una encuesta que se le realizó a padres y madres, casi el 94 % de las familias con niños con TEA tenían cada vez más dificultades para realizar las actividades diarias. Esto sucedía, en especial, en los momentos de tiempo libre y las actividades estructuradas. Más de un tercio de las familias se enfrentaban a problemas conductuales intensos o frecuentes.<sup>11</sup>
- En el caso de aquellos niños con TEA que tenían problemas conductuales antes del brote de COVID-19, se duplican las probabilidades de tener problemas de comportamiento más intensos y más frecuentes.<sup>11</sup>
- Los cambios de rutina suelen ser estresantes para los niños y adolescentes con TEA.
- Además de la educación en el hogar, los servicios especializados y la asistencia sanitaria pueden ser necesarios pero de difícil acceso durante este tiempo. Estos pueden incluir servicios educativos, conductuales, ocupacionales o de fisioterapia.
- Es posible que los cuidadores no puedan obtener servicios de relevo que les permitan descansar de sus responsabilidades laborales.
- Los niños con autismo pueden tener otras enfermedades que los ponen en mayor riesgo de infectarse con COVID-19.
- El niño o adolescente puede resistirse a cumplir las medidas de salud pública recomendadas o exigidas. Usar tapabocas de tela y mantener la distancia física recomendada con los demás puede ser difícil. Esto podría aumentar el riesgo de contagiarse y contagiar a otros.<sup>12</sup>

### Cómo explicarles el COVID-19 a los niños

- Escuche. Antes de explicárselo, averigüe cuáles son las preocupaciones de su hijo/a. Puede ser fácil responder a su pregunta. Dé una explicación clara y sencilla y esté abierto a que le haga más preguntas.
- Explíquelo la necesidad de quedarse en casa tanto como pueda para evitar que se enferme.
- Si no está seguro de la respuesta, diga: "¡Averigüémoslo!", y búsqüenla juntos.
- Haga que sus explicaciones sean lo suficientemente básicas como para que su hijo/a pueda entenderlas, pero no le dé demasiada información que pueda provocarle más preocupación o ansiedad.
- Consulte los **Recursos para personas con autismo durante la pandemia de COVID-19** en las páginas 25 a 26 para obtener recursos que lo ayuden con estas discusiones, como historias sociales, videos y otros medios de comunicación.

### Manejar los comportamientos

- Mantenerse conectado con su proveedor de salud conductual y otros servicios (como terapia ocupacional y fisioterapia) a través de una videoconferencia de telesalud o una consulta telefónica. Las intervenciones de telesalud dan lugar a prometedoras y modestas mejoras en el aprendizaje en circunstancias de acceso limitado a los servicios presenciales.<sup>12</sup>
- En el caso de los niños que no hablan o que tienen dificultades para permanecer sentados durante una consulta de telesalud, pregúntele al equipo de apoyo a la salud conductual qué

herramientas o técnicas podrían ser útiles, como las imágenes, los cronogramas visuales y los juegos.

- Establezca límites razonables para el tiempo que pasa frente a los dispositivos con pantalla y fomente los juegos interactivos con la familia y los amigos para evitar el riesgo de aislamiento.<sup>13</sup>
- Utilice las técnicas de relajación descritas en este documento.
- Cree una nueva rutina diaria basada en los cambios necesarios debido a la pandemia. Sea coherente con la rutina. Asegúrese de que todos los miembros de la familia estén de acuerdo en cómo responder de la misma manera a los comportamientos identificados.
- Tómese el tiempo de pensar en los factores que pueden contribuir a tener un comportamiento problemático. Por ejemplo, ¿ha habido algún cambio reciente en casa? ¿El patrón de sueño de su hijo/a es diferente? ¿Hace suficiente actividad física? ¿Se comporta así en determinados momentos del día? Haga un seguimiento de estas cuestiones y coméntelas con el terapeuta de su hijo/a para implementar cambios o desarrollar estrategias.
- Comparta con su hijo/a sus intereses particulares y planifique actividades especiales en torno a ellos, como trenes, mapas, aparatos electrónicos y animales.<sup>14</sup>
- Ayude a su hijo/a a conectar con su familia, sus amigos y sus compañeros de clase. Esto puede hacerse por medios virtuales a través de videoconferencias o mediante el intercambio de cartas, dibujos o grabaciones de audio.
- Dormir lo suficiente, alimentarse bien y realizar actividad física con frecuencia son aspectos básicos.

#### Consejos de autocuidado para los cuidadores:

- Sea paciente con usted mismo, su hijo/a y su familia. La rutina correcta es la que funciona para su familia.
- Los niños suelen percibir el estrés del padre o la madre. Sea amable con usted mismo. Si hay dos adultos en casa, apóyense mutuamente turnándose como cuidadores principales, y dense descansos el uno al otro. Si es padre o madre soltero/a, busque un familiar o amigo que pueda brindarle ayuda.
- Limite su propia exposición a los factores de estrés, como las malas noticias.
- Establezca expectativas y prioridades realistas. Determine cuáles son las cosas más importantes que debe hacer en un plazo de tiempo manejable a fin de establecer objetivos realistas. Por ejemplo, piense en la mejor manera de utilizar su tiempo durante la próxima hora.
- Busque su propio grupo de apoyo virtual con otros padres y madres que tengan necesidades similares. Por ejemplo, Autism Speaks está intentando crear grupos de apoyo para padres, madres y adolescentes. En el caso de las familias militares, Tricare cubre la formación y capacitación de los padres y las madres. Otros padres o madres pueden tener estrategias útiles o creativas que pueden resultarle útiles con su hijo/a.

#### Recursos para personas con autismo durante la pandemia de COVID-19

[Recursos sobre el coronavirus](#) del **Comité de Coordinación Interagencial de Autismo** (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.)

#### Autism Speaks

- [Información y recursos sobre el COVID-19 para las familias:](#)

- Cómo mantenerse a salvo durante la reapertura.
- Seminarios web, pautas para padres y madres, módulos de capacitación e historias didácticas.
- [Información y recursos sobre el COVID-19 para adultos en el espectro:](#)
  - Videos sobre el uso de mascarillas de tela para adultos con autismo y oradores motivacionales con autismo que comparten consejos para otras personas con el mismo trastorno.
  - Consejos sobre cómo hacer frente a las rutinas interrumpidas durante la pandemia de COVID-19 y cómo establecer nuevas rutinas.
  - Cómo afrontar el empleo y el desempleo.
- [Información y recursos sobre el COVID-19 para educadores y profesionales de la salud:](#)
  - Información y recursos para educadores y guía provisoria para los administradores.
- [El equipo de respuesta al autismo \(ART, por su sigla en inglés\)](#) es una línea de información para las personas en el espectro. Los miembros del equipo están especialmente formados para proporcionarles información y recursos personalizados a las personas con autismo y a sus familias.
  - 1-888-AUTISM2 (1-888-288-4762)
  - En español: 1-888-772-9050
  - [help@autismspeaks.org](mailto:help@autismspeaks.org)

[Recursos sobre el COVID-19 para familias y personas](#) de la **National Autism Association**

- Herramientas didácticas
- Consejos para los cuidadores y las personas
- Cómo mantener el distanciamiento social
- Recursos locales
- Información sobre los pagos de estímulo

Cómo afrontar la pandemia de COVID-19: [Recursos para las personas y las familias](#) del **Autism Research Institute**

- Compartir historias
- Seminarios web sobre el COVID-19
- Videos informativos
- Preparación para el regreso a la escuela

[Kit de herramientas sobre el COVID-19 por tema](#) de la **Autism Society**

- Salud mental y relevo
- Modificación de las rutinas
- Apoyos al estilo de vida
- Educación
- Política pública
- Serie informativa sobre el coronavirus (Facebook Live)

[Recursos sobre el COVID-19](#) de la **Autism Science Foundation**

- Familias
- Investigadores
- Proveedores de servicios
- Seminarios web

**The Mighty**: una comunidad en línea con más de 290,000 personas con autismo y quienes las apoyan.

**Sesame Workshop**: sección "Cuidar unos de otros" con videos, juegos y materiales para niños y familias.

**Páginas amarillas de recursos para niños de Wrightslaw** (página de Washington): recurso para una amplia gama de profesionales con experiencia e interés en el TEA.

## Anexo C: Modelo STRONG KIDS

### Ayudar a los niños a sentirse seguros y recuperarse de una catástrofe

Para tener STRONG KIDS (niños fuertes) después de una catástrofe, es importante que los proveedores y cuidadores trabajen en lo siguiente:

- **S = Seguridad** en su entorno. Dígales a sus hijos qué hacer en caso de otra emergencia (como un incendio, un terremoto o el separarse de la familia).
- **T = Tener confianza.** Los niños necesitan confiar en que los adultos cuidarán de ellos y los mantendrán a salvo. Tome su mano y recuérdale que cuenta con usted. Darle un abrazo fuerte al niño y hacerle caricias con frecuencia le calmará los latidos y la respiración, lo que regulará su respuesta de "lucha o huida".
- **R = Rutina. Esta es esencial para ayudar a los niños a sentirse seguros** y adaptarse después de un trauma. La rutina significa acostarse a la misma hora todas las noches, comer a la misma hora del día y mantener la asistencia a la escuela.
- **O = Orientarse** hacia el futuro es importante. Hable con sus hijos sobre volver a asistir a la escuela, ver a las amistades, jugar o hacer sus comidas favoritas.
- **N = Note lo que hacen sus hijos.** Asegúrese de saber dónde están sus hijos y con quién están. Disminuya el tiempo sin supervisión de los niños menores de 12 años.
- **G = Garantizar información a los niños.** La honestidad y las explicaciones adecuadas a la edad sobre lo que está sucediendo y lo que se puede esperar son una parte importante para ayudar a los niños a sentirse seguros y a procesar las experiencias traumáticas.
- **K = Conocer (del inglés "knowing") las fortalezas de sus hijos.** Hable con sus hijos sobre las habilidades y los comportamientos en los que se destacan o que disfrutan. Elógielos por respirar hondo cuando sienten preocupación, por sentarse en silencio y jugar, por tomar su mano, por tener buenos modales, por ir a la escuela, etc.
- **I = Inhalar y exhalar.** Practicar las habilidades de afrontamiento es importante, incluso para los más pequeños. Enseñarles a los niños que respirar profundo y pensar en cosas buenas pueden ser una gran ayuda para que se sientan tranquilos.
- **D = Dirigirlos** hacia comportamientos saludables. Anime a los niños a hablar con usted sobre cómo se sienten y qué los preocupa. Ayúdelos a comer alimentos nutritivos y a dormir lo suficiente por la noche.
- **S = Ser específico al reaccionar.** Los niños captan las emociones de los padres y las madres. Intente mantener la calma delante de ellos para aumentar su sensación de seguridad. Está bien llorar y expresar emociones. Lo ideal es mostrarles a los niños cómo expresar el dolor y que está bien sentirse triste. Sin embargo, no debe alterarse al punto de asustarlos o tener que consolarlo.

## Anexo D: STRONG KIDS Model

### Helping Children Feel Safe and Recover from Disaster

To have STRONG KIDS after a disaster, it is important for providers and caregivers to work on the following:

- **S = Safety** in their environment. Tell your children what to do if another emergency happens (like a fire, earthquake, or getting separated from family).
- **T = Trust.** Children need to trust that adults will care for them and keep them safe. Hold your child's hand to remind them that you are present. Give your child a tight hug and frequent cuddles to regulate your child's "fight or flight" response by calming their heartbeat and their breathing.
- **R = Routine is essential for helping children to feel safe** and adjust after a trauma. Routine means having a consistent bedtime every night, having meals around the same time of day, and maintaining school attendance.
- **O = Orientation** towards the future is important. Talk with your children about going back to school, seeing friends, playing, or making favorite meals.
- **N = Notice what your children are doing.** Make sure you know where your children are and who they are with. Decrease unsupervised time for children under 12 years of age.
- **G = Give children information.** Age-appropriate honesty and explanations about what's happening and what to expect are an important part of helping children feel safe and process traumatic experiences.
- **K = Knowing your child's strengths.** Talk with your children about the skills and behaviors that they are good at or enjoy doing. Praise your child for taking deep breaths when worried, for sitting quietly and playing, for holding your hand, for using manners, for going to school, etc.
- **I = Inhaling and exhaling.** Practicing coping skills is important, even for little ones. Coaching kids to practice taking deep breaths and to think good thoughts can go a long way in helping children feel calm.
- **D = Direction** towards healthy behaviors. Encourage children to talk with you about how they are feeling and any worries they have. Help them eat nourishing foods and get enough sleep at night.
- **S = Specific response.** Children pick up on parents' emotions. Try to stay calm in front of your child to increase their feelings of safety. It's okay to cry and express emotion. We want to show children how to grieve and that it's okay to be sad, but you don't want to become so upset that your child becomes scared or has to comfort you.

## Referencias

- <sup>1</sup>. Shaw, J. A., Espinel, Z., & Shultz, J. M. (2012). *Care of children exposed to the traumatic effects of disaster*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- <sup>2</sup>. Newman, T., & Blackburn, S. (2002, October 25). *Transitions in the lives of children and young people: Resilience factors*. Iriss. Extraído de <https://lx.iriss.org.uk/content/transitions-lives-children-and-young-people-resilience-factors-full-report>
- <sup>3</sup>. Kira Mauseth, Ph. D., Tona McGuire, Ph. D., Kathryn Adams, Ed. D., equipo de apoyo sanitario; contacto mediante el correo electrónico healthsupportteam.org
- <sup>4</sup>. Stacy Cecchet, Ph. D., Kira Mauseth, Ph. D., PsychMed International; contacto mediante el correo electrónico psychmedintl@gmail.com
- <sup>5</sup>. Martinelli, K. (n.d.). *Are timeouts harmful to children?* Child Mind Institute. Extraído de [www.childmind.org/article/are-time-outs-harmful-kids/](http://www.childmind.org/article/are-time-outs-harmful-kids/)
- <sup>6</sup>. Dadds, M. R., & Tully, L. A. (2019). What is it to discipline a child: What should it be? A reanalysis of time-out from the perspective of child mental health, attachment, and trauma. *American Psychologist*, 74(7), 794–808. doi: 10.1037/amp0000449
- <sup>7</sup>. Cooper, N. S., Feder, A., Southwick, A. M., & Charney, D. S. (2007). Resiliency and vulnerability to trauma: Psychobiological mechanisms. In D. Romer & E. F. Walker (Eds.), *Adolescent psychopathology and the developing brain: Integrating brain and prevention science*. (pp. 347-372). Oxford, UK: Oxford University Press.
- <sup>8</sup>. Kuypers, L. M. (2011). *The zones of regulation*. Think Social Publishing, Inc. Extraído de [www.zonesofregulation.com](http://www.zonesofregulation.com)
- <sup>9</sup>. National Sleep Foundation. (n.d.). *Teens and Sleep*. Extraído el 15 de junio de 2020 de <https://www.sleepfoundation.org/articles/teens-and-sleep>
- <sup>10</sup>. American Academy of Sleep Medicine. (2017). *AASM position: Delaying middle school, high school start times is beneficial to students*. Extraído de <https://aasm.org/aasm-position-delaying-middle-school-high-school-start-times-is-beneficial-to-students/>
- <sup>11</sup>. Colizzi, M., Sironi, E., Antonini, F., Ciceri, M. L., Bovo, C., & Zocante, L. (2020). Psychosocial and Behavioral Impact of COVID-19 in Autism Spectrum Disorder: An Online Parent Survey. *Brain Sciences*, 10(6), 341. doi:10.3390/brainsci10060341
- <sup>12</sup>. Eshraghi, A. A., Li, C., Alessandri, M., Messinger, D. S., Eshraghi, R. S., Mittal, R., & Armstrong, F.D. (2020). COVID-19: overcoming the challenges faced by individuals with autism and their families. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 481-483. doi: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30197-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30197-8)
- <sup>13</sup>. Hartley, S. & Shilling, R. (2020, April 10). *Caring for children and adolescents with autism during COVID-19* [Seminaro web]. American Psychological Association.
- <sup>14</sup>. Narzisi, A. (2020). Handle the Autism Spectrum Condition During Coronavirus (COVID-19) Stay At Home period: Ten Tips for Helping Parents and Caregivers of Young Children. *Brain Sciences*, 10(4), 207.

doi:10.3390/brainsci10040207. Extraído de <https://www.apa.org/topics/covid-19/children-adolescents-autism>