

Franklin County Public Schools

Recurso para Padres



Ayudar a Su Hijo a Enfrentar Los Cambios Resultantes Del COVID-19

Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Reconocer algún nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es apropiado y puede resultar en tomar las acciones necesarias que reduzcan el riesgo de enfermedad. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y darles una sensación de cierto control sobre el riesgo de infección puede ayudar a reducir la ansiedad. Esta también es una gran oportunidad para que los adultos sirvan de modelo para los niños en la resolución de problemas, la flexibilidad y la compasión, ya que todos trabajamos ajustando los horarios diarios, equilibrando el trabajo y otras actividades, siendo creativos sobre cómo gastamos el tiempo, procesando nueva información de las autoridades y conectar y apoyar a amigos y familiares de nuevas formas. Los siguientes consejos pueden ayudar.

• Mantenga la Calma, Escuche y Ofrezca Tranquilidad

- Sea un modelo a seguir para su hijo y sea consciente de cómo habla sobre el COVID-19 porque los niños toman las señales de los adultos en sus vidas. Escuche atentamente sus inquietudes y asegúreles que está tomando las medidas necesarias para mantener a su familia a salvo.
- Explique el distanciamiento social a su hijo y cómo estas prácticas ayudarán a evitar que el virus se propague.
- Limite la sobreexposición a la televisión y las redes sociales, ya que muchas historias en Internet pueden incluir información inexacta. Además, ver información diseñada para adultos en las estaciones de noticias de televisión puede aumentar la ansiedad y el miedo en los niños, ya que aún no están preparados para procesar esta información desde el punto de vista del desarrollo.
- Enfócate en lo positivo.

- **Establezca y Mantenga una Rutina Diaria Cuando Sea Posible**

Mantener un horario regular proporciona una sensación de control, previsibilidad, calma y bienestar. También ayuda a los niños y a otros miembros de la familia a respetar la necesidad de los demás de tener un tiempo tranquilo o ininterrumpido y cuando pueden conectarse con amigos virtualmente.

- **Mantente Conectado a La Escuela**

Aunque la ubicación y el modo de instrucción pueden cambiar en diferentes momentos durante el año escolar, es importante que los niños y adolescentes se mantengan conectados con los maestros y otros estudiantes de su escuela. Dependiendo de la escuela y el maestro, habrá diferentes oportunidades disponibles para que los estudiantes se conecten entre sí. Es importante que los padres conozcan estas oportunidades y las aprovechen.

Franklin County Public Schools

Recurso para Padres



• Sea Consciente de La Salud Mental de Su Hijo

- La mayoría de los niños se desenvolverán bien con el apoyo de los padres y otros miembros de la familia, incluso si muestran signos de ansiedad o preocupaciones, como dificultad para dormir o para concentrarse. Sin embargo, algunos niños pueden tener factores de riesgo de reacciones más intensas, que incluyen ansiedad severa, depresión y comportamientos suicidas. Los factores de riesgo pueden incluir un problema de salud mental preexistente, experiencias traumáticas o abusos previos, inestabilidad familiar o la pérdida de un ser querido. Los padres y cuidadores deben comunicarse con un profesional si los niños presentan cambios significativos en el comportamiento o cualquiera de los siguientes síntomas durante más de 2 semanas.
- Niños en edad preescolar: chuparse el dedo, mojar la cama, aferrarse a los padres, trastornos del sueño, pérdida del apetito, miedo a la oscuridad, regresión en el comportamiento y retraimiento.
- Niños de escuela primaria: irritabilidad, agresividad, apego, pesadillas, evitación de la escuela, falta de concentración y aislamiento de las actividades y los amigos.
- Adolescentes: trastornos del sueño y la alimentación, agitación, aumento de los conflictos, quejas físicas, conducta delictiva y falta de concentración.

• Si nota estos comportamientos en su hijo, comuníquese con el equipo de apoyo al estudiante de su escuela siguiendo estos pasos:

- Llame a la escuela y solicite ayuda.
- Un maestro o un miembro del personal notificará a un miembro del equipo de apoyo de la escuela, quien hará un seguimiento con usted para determinar la intervención más apropiada para su hijo. Los miembros de este equipo incluyen administradores, consejero escolar, trabajador social escolar, psicólogo escolar y / o enlace familiar.
- **Las bandejas de entrada y los correos de voz de la escuela no se revisan las 24 horas del día, por favor permita 24-48 horas para el seguimiento.**

- *** IMPORTANTE: Llame a las agencias locales si estos síntomas persisten en el transcurso de dos semanas. Si hay pensamientos o ideas suicidas u homicidas presentes, informe directamente a la sala de emergencias o a los Servicios Comunitarios de Piedmont (Piedmont Community Services), si es durante el horario de oficina.**
- Piedmont Community Services: (540) 483-0582
- National Crisis Line: 1-800-273-TALK (8255)
- National Suicide Prevention Lifeline (<https://suicidepreventionlifeline.org/>)

Si tiene un problema de salud mental inmediato, puede llamar al 911 o ir a la sala de emergencias más cercana.

(Información proporcionada por el sitio web de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: www.nasponline.org)