

AYUDANDO A LOS NIÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO EN CASA POR LA EMERGENCIA DE CORONAVIRUS

Las medidas de emergencia, como el aislamiento de los niños en casa, son medidas extremas para limitar la propagación de la infección del brote de coronavirus (COVID-19). A pesar del beneficio que tiene para la salud pública, para el niño estar resguardado en casa, aunque le brinda la oportunidad de pasar tiempo con la familia, también puede resultar en actividad física insuficiente, patrones irregulares de sueño, aumento de peso y disminución del bienestar físico. Como muchos padres saben, el aburrimiento y la frustración son frecuentes durante este tiempo de quedarse en casa. Los

Los cambios en el estilo de vida contribuyen tanto al aislamiento social de compañeros y maestros como a la tensión entre miembros de la familia por la falta de espacio personal en el hogar.

cambios en el estilo de vida contribuyen tanto al aislamiento social de compañeros y maestros como a la tensión entre miembros de la familia por la falta de espacio personal en el hogar. Es importante considerar que el miedo al COVID-19 que estigmatiza y hace que

poblaciones específicas sean convertidas en señalamientos de culpa expiatorios, puede aumentar aún más el sentido de aislamiento del niño y de la familia. Los médicos y los padres pueden considerar las siguientes recomendaciones para manejar el aislamiento en casa de los niños y las familias.

Apoyar la Estructura de la Familia durante el Aislamiento en Casa

Para prepararse, la familia puede desarrollar planes de acción en forma conjunta. Cuando sea apropiado, incluir a los niños en los planes familiares y en las conductas preventivas para apoyar su sentido de capacidad y control.

- Elaborar un plan de actividades físicas que puedan realizarse mientras se deba permanecer en casa.
- Mantener una alimentación sana, buenos hábitos de sueño y prácticas apropiadas de higiene (por ejemplo, lavado de manos regular, cubrirse la boca al toser y estornuda, evitar tocarse la cara).
- Mantener los horarios de sueño, comidas y ejercicio.
- Asegurarse de que las provisiones básicas de alimento, agua, jabón, primeros auxilios y los medicamentos estén disponibles durante el resguardo en casa.
- Alentar la participación de los niños en las labores del hogar para facilitar su sensación de logro.
- Planear actividades placenteras para la familia, como juegos, películas y ejercicio.
- Mantener un estado de ánimo positivo.

- Además de practicar la paciencia y la tolerancia en estos momentos difíciles, sea modelo de hábitos saludables durante todo el tiempo de aislamiento en casa.
- Utilizar técnicas de relajación para disminuir el estrés.
- Evitar el aumento del consumo de alcohol o tabaco.
- Si es costumbre de la familia, participar en servicios religiosos en línea.

Comunicarse Abiertamente

En tiempos de incertidumbre, la comunicación abierta es crítica para ayudar a los niños a sentirse a salvo y seguros.

- Estar informados.
- Explicar a los niños, en forma apropiada a su edad y de manera positiva, lo que es el COVID-19 y el propósito de permanecer aislados en casa.
- Crear un ambiente en que los niños se sientan cómodos para expresar sus preocupaciones y hacer preguntas.
- Recordar a los niños que permanecer resguardados en casa es algo temporal.
- Promover en los niños el sentido de bondad o

Continuado

“altruismo”, explicando que permanecer en casa ayuda a mantener seguros a otros miembros de la comunidad.

- Asegurar a los niños que recibirán el cuidado médico apropiado si se enferman.
- Chequear constantemente si los niños desarrollan nuevos miedos o manejan conceptos erróneos.
- Limitar y supervisar cercanamente el uso de tecnologías de información y comunicación, para disminuir el riesgo de confusión, preocupación y miedo.
- Abordar las interpretaciones erróneas que ocasionan estigma. Por ejemplo, usar sólo el término de coronavirus y evitar otros como “virus chino”, que aumenta el estigma y perpetúa conceptos erróneos acerca de la enfermedad.
- Aclarar lo que se sabe y no se sabe para prevenir la propagación de información incorrecta.

Contactar a un Servicio de Apoyo

Durante el período del aislamiento físico, contactar a fuentes importantes de apoyo social ayuda a aliviar el estrés. Las familias pueden beneficiarse de los servicios que proveen las organizaciones locales en la comunidad y de los profesionales de la salud mental.

- Desarrollar planes para mantener la comunicación de los niños con sus amigos y con otros miembros de la familia a través del teléfono o del internet.
- Asegurarse que el equipo médico está atendiendo las enfermedades preexistentes del niño.
- Utilizar las oportunidades disponibles de escuela en casa o aprendizaje a distancia que combinan las necesidades de educación de los niños con sus necesidades físicas y de salud mental.

- Contactar a profesionales de la salud mental si advierte signos de ansiedad y depresión en el niño como cambios del apetito, alteraciones en el sueño, agresividad, irritabilidad y miedo a estar solo o aislado.

Recursos

Generales:

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés):

www.cdc.gov

La Cruz Roja:

www.redcross.org

Organización Mundial de la Salud (OMS):

www.who.int/es

Información de enfermedades infecciosas específica a los niños

CDC:

www.cdc.gov/childrenindisasters/index.html

Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés):

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/default.aspx>

Traducción

Asociación Psiquiátrica Mexicana, AC.

www.psiquiatraspm.org.mx