



# AYUDA A ENFRENTAR MOMENTOS DE CRISIS PARA NIÑOS

## CÓMO RESPONDER ANTE EL COVID-19

**SIN IMPORTAR LA EDAD. VIVIR UNA CRISIS PUEDE SER MUY ATEMORIZANTE.** Los niños a menudo se sienten disgustados o exhiben emociones fuertes porque no entienden lo que está pasando ni por qué tiene que cambiar su vida cotidiana, aunque solo sea de manera temporal.

Los niños reaccionan al estrés y a la ansiedad de maneras diferentes según cada etapa de la infancia. Lo mejor que pueden hacer los padres por sus hijos durante este tiempo extraordinario es calmarlos, brindándoles seguridad, confianza y compasión. Aunque esto pueda ser difícil para usted si también tiene estrés, debe centrarse en ser paciente y tolerante comprendiendo que sus hijos también se sienten angustiados y desanimados. También es importante que les brinde contención y esperanza.

Cuando sus hijos estén estresados, es útil planificar actividades reconfortantes, mantener las rutinas todo lo posible, evitar ver noticias en exceso y hablar de la crisis animándoles a que pregunten. Proporcione información veraz, pero sea consciente de las palabras que utiliza, especialmente las que puedan ser alarmantes.

Durante una crisis como la del COVID-19 es importante observar cómo reaccionan sus hijos ante la crisis y comprender si esa reacción les está generando angustia.

Estas son algunas de las señales que indican que sus hijos pueden estar sufriendo estrés y ansiedad:

### NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

- Miedo a estar solos
- Pesadillas
- Mojar la cama, pérdida de control de la vejiga/intestino, estreñimiento
- Cambios en el apetito
- Aumento de las rabiets, lloriqueos o comportamientos de apego

### NIÑOS ENTRE 6 Y 12 AÑOS

- Irritabilidad, lloriqueos, comportamientos agresivos
- Apego, pesadillas, alteraciones del sueño y del apetito
- Dolores de cabeza, dolores de estómago
- Alejamiento de los compañeros, pérdida de interés
- Competencia por la atención de los padres
- Olvidos frecuentes

### ADOLESCENTES ENTRE 13 Y 18 AÑOS

- Síntomas físicos como dolores de cabeza o sarpullidos
- Alteraciones del sueño y del apetito
- Ansiedad o apatía y disminución de la energía
- Ignorar las conductas positivas para la salud
- Aislarse de los compañeros y los seres queridos
- Preocupación por la estigmatización y las injusticias
- Eludir el trabajo escolar

Obtenido de *The National Child Traumatic Stress Network (Red Nacional de Estrés Traumático Infantil)*