



Apoyo para niños y jóvenes durante la pandemia de COVID-19

Como consecuencia de la pandemia de COVID-19, niños y adolescentes de todas las edades se han enfrentado a diferentes tipos de pérdidas. No han podido realizar sus actividades habituales como ver a sus amigos, practicar deportes o ir a la escuela. También se han perdido eventos importantes como reuniones de cumpleaños, salidas en familia y graduaciones.

Para los niños, perderse actividades habituales y rutinas puede derivar en ansiedad, miedo y preocupación. Los niños crecen bien cuando siguen rutinas porque son predecibles y los hacen sentirse seguros. Para los adolescentes, el contacto social es una parte fundamental de su desarrollo. Perder la sociabilización habitual con los pares por el distanciamiento físico puede ser significativo para ellos. Además, muchos adolescentes también atraviesan la pérdida de eventos clave en su vida, como su baile de graduación, y esto puede causar muchas emociones y reacciones.

Mientras no pueden realizar actividades sociales, muchos niños también padecen la enfermedad COVID-19 y pérdidas en sus familias y sus comunidades, junto con dificultades por desempleo o falta de ingresos en sus propios hogares. Por otra parte, los incidentes recientes de injusticia racial pueden afectar su bienestar mental y emocional, en particular en niños y adolescentes de color. Como padre, madre, cuidador, docente o adulto de confianza, puede brindar apoyo o enseñarles a niños y adolescentes técnicas positivas para enfrentar la situación. Si observa señales preocupantes, busque ayuda profesional. Al final de este documento, encontrará [recursos útiles](#).

Asistencia para niños y adolescentes

Usted tiene un rol importante para brindar apoyo a niños y adolescentes y fomentar el uso de técnicas positivas para enfrentar la situación. Una de las cosas más importantes que puede hacer es reconocer sus propias sensaciones y ofrecer como ejemplo su forma de cuidarse a usted mismo. Así, puede ayudarlos a construir su propia resiliencia. A continuación, presentamos algunas otras maneras de brindar asistencia a niños y adolescentes:

Asistencia para niños (de 2 a 12 años)

- Concéntrese en lo que está haciendo para mantenerse a salvo. Los niños se sienten más seguros cuando saben que hay un plan.
- Brinde información adecuada para la edad sobre la pandemia de COVID-19 y los incidentes de injusticia racial. Haga lo posible por responder las preguntas con claridad y de forma directa usando un vocabulario adecuado para niños. Genere oportunidades frecuentes para dar respuesta a sus inquietudes y preocupaciones.

- Ayude al niño a controlar sus emociones asistiéndolo para que las reconozca, y válidelas.
- Establezca y siga una rutina con su hijo en casa. Mantener un programa constante y predecible ayuda a los niños a sentirse seguros.
- Reserve momentos para conectarse con su hijo. Jueguen o compartan una actividad que disfruten.
- Aliéntelo a seguir conectado con sus pares y familiares por teléfono o videollamada.

Asistencia para adolescentes (de 13 a 19 años)

- Escuche sin juzgar y reconozca cómo se siente. Dígale al adolescente que lo apoya y que cree que puede atravesar esta situación.
- Pregúntele sobre sus ideas para conectarse con sus amigos y busque actividades gratificantes mientras se mantiene el distanciamiento físico. Deje que el adolescente le cuente qué le resulta más útil.
- Háblele sobre seguridad sin que sea un sermón. Recuérdele que debe cumplir su parte para que su familia y sus amigos estén a salvo. Conversen sobre maneras seguras de interactuar con sus amigos.
 - Pregúntele cuáles son sus preocupaciones. Escuche sin juzgarlo si se siente aislado socialmente, y aliéntelo a que se comunique con sus amigos de forma remota periódicamente mediante plataformas como redes sociales, por teléfono y con videollamadas.
 - En el caso de personas que sufren por la pérdida de su rutina habitual, como ir a la escuela o los eventos clave en su vida, busque maneras creativas de celebrar estos eventos, por ejemplo, con fiestas virtuales (en línea) y actividades especiales que puede hacer desde su casa.

Técnicas para enfrentar la situación según la edad

Las técnicas para enfrentar la situación para niños y adolescentes pueden parecer diferentes de las que usan los adultos. La mayoría de los niños y adolescentes necesitan que les enseñen cómo son los mecanismos para enfrentar situaciones, lo cual puede hacerse con el ejemplo de los adultos que los rodean. A continuación, se presentan algunas de estas técnicas útiles para que niños y adolescentes aprendan y practiquen:

Técnicas para enfrentar la situación para niños (de 3 a 10 años)

- Actividades de relajación, como jugar, escuchar música y leer un cuento.
- Actividades que pueden aliviar la ansiedad y el estrés, como apretar una pelota y respirar profundamente. Los niños de alrededor de 18 meses ya pueden aprender a hacer una pausa y respirar profundo.
- Pasatiempos o actividades que pueden ser soluciones creativas, como las manualidades o la actividad física.
- Mantenerse en contacto con los amigos y la familia de forma remota.

Técnicas para enfrentar la situación para adolescentes (de 11 a 19 años)

- Mantenerse conectado con los pares por teléfono, redes sociales y videollamada es fundamental para los adolescentes, que dependen de estas relaciones para su bienestar.
- Identificar a las personas con las que se sienten cómodos hablando de sus sentimientos o preocupaciones. Pueden incluir compañeros de clase, docentes o entrenadores.
- Hacer actividad física como yoga, caminar o correr.
- Limitar el tiempo que pasa hablando o escuchando noticias o en las redes sociales, en particular cuando se siente agobiado.

Cambios en la conducta a los que debe estar atentos

No todos los niños y adolescentes responden al estrés y a la pérdida causados por la pandemia de la misma forma. Mientras la mayoría de los niños puede usar las técnicas para enfrentar la situación con ayuda de un adulto a cargo, algunos de ellos pueden tener dificultades. A continuación, se presentan algunas señales de alerta habituales que indican que un niño o un adolescente puede estar lidiando con sensación de pérdida, ansiedad o depresión:

Niños pequeños y en edad escolar (de 3 a 10 años)

- Llanto excesivo o irritabilidad en niños pequeños.
- Berrinches o colapsos.
- Regresión a conductas que ya habían superado, como problemas de incontinencia o ansiedad por situaciones de separación.
- Dificultades para mantener la concentración.
- Dolores de cabeza o en el cuerpo sin explicación.

Adolescentes (de 11 a 19 años)

- Miedo o preocupación en exceso.
- Hábitos alimentarios o de sueño poco saludables.
- Irritabilidad o mal comportamiento.
- Consumo de alcohol, tabaco o drogas para enfrentar la situación.
- Abandono de actividades que disfrutaba en el pasado.
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza y de estómago, tensión muscular y calambres, cansancio, temblores, rubor, sudor o hiperventilación.

Si estas reacciones continúan o empeoran, busque ayuda usando los recursos y servicios que compartimos a continuación.

Recursos y servicios

- Si necesita consejos para hablar con niños y adolescentes, lea esta guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)

- Si necesita consejos para asistir a niños que atraviesan duelos y pérdidas, consulte: www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf
- NYC Well ofrece aplicaciones de bienestar y apoyo emocional que pueden ayudar a adultos, niños y adolescentes a lidiar con esta situación. Visite la “App Library” (Biblioteca de aplicaciones) en el sitio nyc.gov/nycwell para acceder a herramientas en línea que lo ayudarán a gestionar su salud y bienestar emocional.
- Si los síntomas de estrés lo abruman a usted o a un niño o adolescente a su cargo, puede comunicarse con terapeutas capacitados en NYC Well, un servicio de apoyo gratuito y confidencial para la salud mental que puede ayudar a los neoyorquinos a lidiar con esta situación. El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede brindar consejos breves y derivaciones para recibir atención en persona y mediante telemedicina en más de 200 idiomas. Para recibir asistencia, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea ingresando a nyc.gov/nycwell.
- Para acceder a otros recursos que tratan sobre ayuda económica, alimentos, asistencia de salud, o cobertura de seguros, entre otros, consulte la [Guía completa de recursos](#) o ingrese a www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page.
- Para obtener información general sobre la COVID-19, incluido cómo protegerse del estigma, ingrese a nyc.gov/health/coronavirus o a [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19). Para recibir actualizaciones en tiempo real, envíe un mensaje de texto con la palabra "COVIDESP" al 692-692. Pueden aplicarse cargos de mensajería y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 7.24.20