

Manejo de reacciones al coronavirus

El coronavirus (que causa la enfermedad oficialmente llamada COVID-19) ha sido declarado una emergencia de salud pública por la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que genera sentimientos de incertidumbre, miedo y preocupación para muchos de nosotros y nuestras familias.

Es importante que permanezcamos alertas a la evolución de la información sobre el virus y la respuesta de salud pública, pero también debemos controlar nuestras reacciones ante las noticias en desarrollo.

Consejos para manejar la ansiedad relacionada con el desarrollo de las noticias

- Confíe en las fuentes de información serias como el departamento de salud pública de su estado y los CDC para obtener actualizaciones.
- No se deje engañar por información falsa del internet. Es muy fácil compartir rápidamente información inexacta o incluso peligrosa en las redes sociales. • Recuerde que las agencias de salud pública locales y nacionales han hecho un buen trabajo en el manejo de brotes virales anteriores.
- Siga las recomendaciones para evitar la propagación de cualquier virus, como lavarse las manos, estornudar o toser en un codo, y quedarse en casa fuera del trabajo si no se siente bien.
- Priorice las estrategias habituales para controlar la ansiedad: utilice técnicas de relajación, aplicaciones de atención plena y ejercicio.

Además, esté atento a los riesgos de estigmatizar a otros. Es importante que rechacemos la estigmatización de la comunidad asiáticoamericana en los Estados Unidos y en el extranjero.

Según los CDC, el estigma y la discriminación ocurren cuando las personas asocian una enfermedad infecciosa con una población o nacionalidad específica, a pesar de que no todas las personas de esa población o de esa región tienen la enfermedad y no tienen mayor riesgo de contraerla.



Converse con sus hijos sobre eventos altamente estresantes

Escuche a sus hijos: pregúnteles qué han escuchado sobre la situación, por ejemplo:

"probablemente haya escuchado sobre un nuevo virus que está circulando y que es como un resfriado o gripe. ¿Tienes alguna pregunta que quieras hacerme? Deje que le cuenten con sus propias palabras y respondan sus preguntas a un nivel apropiado para su edad. La forma más fácil de tener esta conversación podría ser durante una actividad, como dibujar o conducir con usted en el automóvil.

Los detalles que pueden ser obvios para los adultos pueden no serlo para los niños. Por ejemplo, un niño puede escuchar sobre el virus en la televisión y asumir que está ocurriendo en cada comunidad y escuela. Sé sincero, pero no les des más información de la que pueden manejar para su edad. Concéntrese en su seguridad: una vez que comprenda su percepción del evento estresante, tenga en cuenta que siempre hará todo lo posible para mantenerlos a salvo y hágalos saber que los médicos y científicos también están trabajando arduamente para garantizar nuestra seguridad general. Recuérdeles que hay cosas que podemos hacer para mantenernos saludables, como lavarnos las manos con frecuencia, no compartir botellas de agua o vasos, etc. Centrarse en noticias positivas: en base a lo que sabemos ahora; Muchos de los que tienen este virus lo superan y se recuperan bien..

Presta atención a tus propias reacciones: tus hijos te estarán observando atentamente y tomando tus señales. Si puede controlar su ansiedad por esta situación, sus hijos estarán más tranquilos. Está bien que los niños sepan que está preocupado, pero asegúrese de mostrarles cómo puede mantener la calma incluso si está molesto. Monitorear el acceso a los medios: ayudará si los niños pequeños no miran los informes de noticias o ven mucha otra cobertura mediática del virus. Por ejemplo, puede ser aterrador para los niños ver fotos o videos de trabajadores de la salud en trajes de materiales peligrosos. Si ven esa cobertura, puede explicar que esa es la forma en que los médicos y las enfermeras se mantienen saludables mientras ayudan a las personas enfermas con el virus. Los niños pequeños que ven la cobertura del virus en otro país en las noticias pueden pensar que la situación está sucediendo en su vecindario.

Esté atento a los cambios de comportamiento: sus hijos pueden mostrarle a través de su comportamiento que todavía están luchando con lo que han escuchado o visto. Pueden tener quejas físicas o comportamientos regresivos que a menudo incluyen pesadillas, problemas para dormir, querer dormir en su cama o mojarse en la cama. Es posible que los niños deban estar seguros de que su familia y los funcionarios locales están trabajando para mantenernos saludables. Pregúnteles a sus hijos mayores qué están viendo / escuchando en las redes sociales como Facebook.



MassSupport Network

Mantenga sus rutinas

Atenerse a su estructura diaria de actividades: las comidas, los rituales a la hora de acostarse, etc. reducen la ansiedad y ayudan a los niños a sentirse más en control al permitirles saber qué esperar. Si la situación evoluciona donde algunas escuelas están cerradas, o algunos niños deben permanecer en casa, asegúrese de tener muchas actividades divertidas y educativas disponibles. Recuerde a los niños mayores que pueden seguir conectados a sus amigos a través de las redes sociales y los chats de video.

Mantenga la puerta abierta: anime a sus hijos a que se acerquen a usted con cualquier pregunta o inquietud y no asuma que las preguntas se detendrán después de unos días o incluso unas pocas semanas. Hágales saber que sus miedos y preguntas son normales y que siempre tendrá tiempo para ellos.

Recuérdelos que todas las preguntas son bienvenidas.



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

www.masssupport.org