



Cómo hablar con los niños:

CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES, PADRES Y MAESTROS DURANTE UN BROTE DE UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA

Lo que usted debe saber

Cuando los niños y los jóvenes ven las noticias en la televisión o en el periódico, o escuchan a otros hablar acerca de un brote de alguna enfermedad contagiosa o infecciosa, pueden sentir miedo, confusión o ansiedad, igual que los adultos. Esto puede pasar incluso si viven lejos de donde ocurre el brote y tienen poco o ningún riesgo real de enfermarse. Los jóvenes reaccionan a la ansiedad y al estrés de manera diferente que los adultos. Algunos pueden reaccionar enseguida; otros pueden mostrar signos mucho más tarde de que están pasando por un momento difícil. Por lo tanto, los adultos no siempre saben cuándo un niño puede necesitar ayuda.

Esta hoja de consejos ayudará a los padres, cuidadores y maestros a aprender algunas de las reacciones comunes de los niños y saber cuándo deben buscar apoyo.

Posibles reacciones a un brote de una enfermedad contagiosa

Muchas de las reacciones que se indican a continuación son normales cuando los niños y jóvenes tienen estrés. Si cualquiera de estos comportamientos dura más de 2 a 4 semanas, o si de repente aparecen más adelante, entonces es posible que los niños necesiten más ayuda para enfrentar la situación. Puede encontrar información sobre dónde encontrar ayuda en la sección de “Recursos útiles” al final de esta hoja de consejos.

NIÑOS DE EDAD PRE-ESCOLAR, DE 0 A 5 AÑOS DE EDAD

Los niños muy pequeños pueden expresar la ansiedad y el estrés al volver a chuparse el dedo o mojar la cama por la noche. Pueden tener miedo a las enfermedades, los extraños, la oscuridad o los monstruos. Es muy común que los niños de edad preescolar de pronto no quieran separarse de sus padres, cuidadores, o maestros o quieran permanecer en un lugar donde se sientan seguros. Es posible que expresen varias veces lo que ellos entienden sobre el brote mientras juegan o al contar historias exageradas sobre ese tema. También, pueden cambiar los hábitos de comer y dormir de algunos niños, o bien pueden tener dolores y molestias que no se pueden explicar. Otros síntomas que se deben tener en cuenta son comportamientos agresivos o de aislamiento, hiperactividad, dificultades en el habla y desobediencia.

- **Los bebés y niños pequeños de 0 a 2 años de edad** no pueden comprender que ocurre algo malo en el mundo, pero sí saben que su cuidador está preocupado. Pueden comenzar a mostrar las mismas emociones que sus cuidadores o pueden actuar de manera diferente, llorando sin razón o aislándose de la gente o no prestando atención a sus juguetes.
- **Los niños de 3 a 5 años** tal vez puedan comprender los efectos de un brote. Si están muy molestos por las noticias, pueden tener problemas para adaptarse a los cambios y a

las pérdidas que han tenido. Pueden depender de los adultos que los rodean para que se sientan mejor.

NIÑOS DE EDAD ESCOLAR Y ADOLESCENTES, DE 6 A 19 AÑOS

Los niños y los jóvenes de estas edades pueden tener algunas de las mismas reacciones que tienen los niños de edad preescolar a la ansiedad y el estrés por los brotes de enfermedades contagiosas. A menudo, los niños más pequeños de este grupo necesitan mucha más atención de los padres o cuidadores. Pueden dejar de hacer sus tareas escolares o del hogar. Algunos jóvenes pueden sentirse sin esperanza y culpables porque están en una parte del mundo que en ese momento no está afectada por el brote o donde el sistema de salud pública protege a las personas contra los brotes de una manera que no se puede hacer en otros lugares.

- **Los niños de 6 a 10 años** pueden tener miedo de ir a la escuela y dejan de pasar tiempo con los amigos. Pueden tener problemas para prestar atención y les puede ir mal en la escuela en general. Algunos pueden llegar a ser agresivos sin motivo aparente. También es posible que actúen como si tuvieran menos años de los que tienen, pidiendo a sus padres o cuidadores que les den de comer y los vistan.
- **Los adolescentes y jóvenes de 11 a 19 años** pasan por muchos cambios físicos y emocionales debido a la etapa de desarrollo en la que están. Por lo tanto, tal vez sea aún más difícil para ellos lidiar con la ansiedad que puede estar asociada con escuchar y ver las noticias sobre un brote de una enfermedad contagiosa. Los adolescentes mayores pueden negar lo que están sintiendo tanto a sí mismos como a sus cuidadores. Ellos pueden responder con un “estoy bien” o no querer hablar cuando están molestos. Es posible que se quejen de molestias y dolores físicos porque no pueden identificar lo que realmente les está molestando emocionalmente. También pueden tener algunos síntomas físicos debido a la ansiedad sobre el

brote. Algunos pueden comenzar a discutir en su casa o en la escuela y a sentirse defensivos contra cualquier estructura o autoridad. También pueden tener comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol o drogas.

Maneras en que los padres, cuidadores y maestros pueden apoyar a los niños para que puedan reaccionar mejor ante un brote de una enfermedad contagiosa



Con el apoyo adecuado de los adultos que los rodean, los niños y jóvenes pueden lidiar con el estrés que pueden sentir debido al brote de una enfermedad contagiosa y tomar medidas para mantenerse emocional y físicamente saludables. Las formas más importantes para ayudar son asegurarse de que los niños se sientan conectados, cuidados y amados.

- **Preste atención y escúchelos.** Los padres, maestros y otros cuidadores pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones a través de la conversación, escritura, dibujo, juego y canto. La mayoría de los niños quieren hablar de las cosas que les está dando ansiedad y estrés, y es importante dejarlos hablar. Acepte sus sentimientos y dígalos que es normal que se sientan tristes, molestos o estresados. A menudo, el llanto es una forma de aliviar el estrés y el dolor.

- **Deje que le hagan preguntas.** Pregunte a sus hijos adolescentes qué saben sobre el brote. ¿Qué están escuchando en la escuela o viendo en la televisión? Trate de mirar las noticias en la televisión o en el Internet con ellos. También limite el acceso a estos noticieros para que no estén viendo información sobre el brote todo el tiempo. Trate de que el tema del brote no se vuelva el centro de conversación familiar ni en la clase por períodos largos de tiempo.
- **Anímelos a hacer actividades positivas.** Los adultos pueden ayudar a los niños y jóvenes a ver las cosas buenas que pueden venir con un brote. Algunos ejemplos son las acciones heroicas, las familias y amigos que viajan para ayudar a otros, y las personas que toman medidas para evitar la propagación de todo tipo de enfermedades, como con el lavado de manos. Los niños tal vez lidien mejor con un brote ayudando a los demás. Pueden escribir cartas a las personas que están enfermas o que han perdido a familiares

por la enfermedad, o pueden organizar una campaña para obtener suministros médicos para enviar a las zonas afectadas.

- **Sea un ejemplo de cómo se debe cuidar a sí mismo, ponga rutinas, coma saludablemente, duerma lo suficiente, haga ejercicio y respire profundo para ayudar con el estrés.** Los adultos pueden enseñar a los niños y jóvenes cómo se deben cuidar. Si usted tiene buena salud física y emocional, es más probable que pueda apoyar mejor a sus niños.

Consejos para hablar con los niños y jóvenes de diferentes edades durante un brote de una enfermedad contagiosa

UNA NOTA DE PRECAUCIÓN: *Tenga cuidado de no presionar a los niños a hablar sobre el brote o participar en actividades en las que tengan que expresar sus sentimientos. Aunque la mayoría de los niños hablarán fácilmente sobre el brote, algunos pueden asustarse. Incluso, algunos pueden sentir más ansiedad y estrés si hablan del brote o escuchan a los demás hablar sobre eso o si ven ilustraciones relacionadas con el brote. No les obligue a participar en estas actividades y vigílelos por si muestran señales de angustia.*

NIÑOS DE EDAD PRE-ESCOLAR, DE 0 A 5 AÑOS DE EDAD

A los niños muy pequeños se les debe dar mucho afecto y apoyo verbal.

- Agáchese a su nivel y hableles en un tono de voz tranquilo y suave usando palabras que ellos puedan comprender.
- Díales que siempre se preocupará por ellos y que los seguirá cuidando para que se sientan seguros.



CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS:

CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES, PADRES Y MAESTROS DURANTE UN BROTE DE UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA

- Mantenga las rutinas normales, como sentarse a cenar juntos y tener un horario consistente para acostarse a dormir.



NIÑOS DE EDAD ESCOLAR Y ADOLESCENTES, DE 6 A 19 AÑOS

Deles cariño a los niños y jóvenes de esta edad.

- Pregúntele a su hijo o a los niños bajo su cuidado qué es lo que les preocupa y cómo podrían enfrentar o lidiar con esa preocupación.
- Deles cariño con palabras suaves, un abrazo cuando sea apropiado, o simplemente estando a su lado.
- Pase más tiempo con ellos que de costumbre, aunque sea por períodos cortos.
- Si su hijo está muy angustiado, no lo obligue a hacer sus tareas de la casa por un día o dos.

- Intente que los niños pasen tiempo con sus amigos o que tengan un tiempo tranquilo para que escriban o sean creativos con algún proyecto de arte.
- Anímelos a participar en actividades recreativas en las que se muevan y jueguen con otros.
- Controle su propia ansiedad y estrés de una manera saludable.
- Deje que los niños sepan que usted se preocupa por ellos. Hagan algo especial juntos y asegúrese de estar al tanto de ellos de una forma que no los haga sentir vigilados.
- Mantenga rutinas consistentes, como terminar las tareas de la escuela y jugar juntos.

Los cuidadores y maestros necesitan más ayuda

En algunos casos, puede ser difícil para los niños dejar de pensar en el brote, especialmente si un ser querido está viviendo o ayudando a las personas en un área donde hay muchos enfermos. Considere la posibilidad de llevar al niño a que hable con un profesional en salud mental para ayudar a identificar las áreas en las que tiene problemas. Si un niño ha perdido a un ser querido, tal vez sea una buena idea trabajar con alguien que sepa cómo apoyar a los niños que están pasando por una gran tristeza.¹ Encuentre a un profesional en la sección de “Recursos útiles” al final de esta hoja de consejos.

¹ National Commission on Children and Disasters. (2010). National Commission on Children and Disasters: 2010 report to the President and Congress (AHRQ Publication No. 10-MO37). Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. Retrieved from <http://archive.ahrq.gov/prep/hccdreport/hccdreport.pdf> [PDF - 1.15 MB]

Recursos útiles

Administración de Servicios Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

5600 Fishers Lane--Rockville, MD 20857
Línea gratuita: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
Correo electrónico: info@samhsa.hhs.gov
Sitio web: https://store.samhsa.gov

Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)

Teléfono gratuito: 1-800-308-3515
Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov
Sitio Web (inglés): https://www.samhsa.gov/dtac

Líneas de ayuda

Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: 1-800-985-5990 (español e inglés) Mensaje de texto (español): Envíe "Hablamos" al 66746 Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al 66746 Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): 1-800-846-8517
Sitio Web (español): https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol
Sitio Web (inglés): https://www.disasterdistress.samhsa.gov

Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP) Servicio de información en español y en inglés para que lo refieran a tratamiento, abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año
Sitio Web (inglés): https://www.samhsa.gov

Información sobre bienestar infantil (Child Welfare Information Gateway)

Teléfono gratuito: 1-800-422-4453 (1-800-4-A-CHILD)
Sitio Web (español): https://www.childwelfare.gov/spanish/
Sitio Web (inglés): http://www.childwelfare.gov

Localizador de centros de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental y Abuso de Sustancias

Línea gratuita: 1-800-HELP (1-800-662-4357)
(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español)
TDD: 1-800-487-4889
Sitio web: https://findtreatment.samhsa.gov

Recursos que ayudan con las necesidades de los niños

Administración para los Niños y las Familias (Administration for Children and Families—ACF)

Sitio Web (español): http://www.acf.hhs.gov/informacion-sobre-los-programas-de-acf
Sitio Web (inglés): https://www.acf.hhs.gov

Recursos adicionales sobre la salud conductual

Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Teléfono gratuito (español): 1-888-628-9454
Teléfono gratuito (inglés): 1-800-273-8255 (1-800-273-TALK)
Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): 1-800-799-4TTY (4889)
Sitio Web (español): https://www.samhsa.gov
Sitio Web (inglés): http://www.suicidepreventionlifeline.org

Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network) https://www.samhsa.gov

Sitio Web (español): https://www.samhsa.gov/child-trauma

Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).