



Sobrellevando el Estrés por Brotes de Enfermedades Infecciosas —Para los Niños

El Departamento de Servicios de Salud Mental del Condado de Santa Clara apoya el bienestar de nuestros familiares, amigos y colegas del Condado. Cuando usted escucha, lee o ve noticias acerca del brote de una enfermedad infecciosa, podría sentirse ansioso y mostrar señales de estrés, incluso aunque el brote afecte a personas lejos de donde usted vive, y haya un riesgo bajo o nulo de enfermarse. Estas señales de estrés son normales y más probables en personas con seres queridos en partes del mundo afectadas por el brote. Durante estos tiempos, cuide su propia salud física y mental, y sea bondadoso para con los afectados por la situación.

Consejos para su propio bienestar

1. Pase tiempo en lugares que usted sienta seguros y cómodos tanto como sea posible.
2. Dígase a usted mismo que lo que siente es una reacción normal y pasará, no hay nada que temer.
3. Póngase en contacto con sus apoyos habituales: familiares, amigos y compañeros de trabajo. Compartir cómo nos sentimos y ofrecer apoyo a los demás es importante.
4. Siga las rutinas habituales: las comidas, la hora de acostarse, el ejercicio, etc.
5. Manténgase activo: ir a trabajar, realizar actividades recreativas habituales y ver amigos puede mejorar el bienestar general y ayudar a distraerse de los sentimientos de angustia.

Recursos:

Centro de llamadas del Departamento de Servicios de Salud Mental las 24 horas, los 7 días: (800) 704-0900

Línea de Crisis (mensaje de texto): RENEW 741741

Línea Directa de Suicidio y Crisis las 24 horas, los 7 días: (855) 278-4204

Visite y suscríbese al sitio web de Salud Pública y a las páginas de redes sociales:

Sitio Web: <http://sccphd.org/coronavirus>

Facebook: <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>

Instagram: @scc_publichealth

CUIDADO DE LOS NIÑOS

Puede haber niños o jóvenes en su vida que experimenten angustia. Como adulto de confianza, usted puede ayudar a tranquilizarlos y educarlos acerca del COVID-19; puede ser bueno hablar con ellos ahora, para que puedan entender la enfermedad y tranquilizarse. Si siente que el niño o joven se está angustiando con la conversación, tranquilícelos y conclúyala.

Los niños reaccionan al estrés de manera diferente que los adultos: ellos pueden retraerse o comportarse de una manera más “infantil”; parecer ansiosos o demasiado apegados; estar preocupados por enfermedades al jugar o dibujar; tener problemas para dormir o pesadillas; o pueden tener síntomas físicos como dolores de estómago o dolores de cabeza. Aquí hay algunos consejos para apoyar a niños y jóvenes:



1. **Asegúreles** que están a salvo.
2. **Anímelos** a hablar sobre cómo se sienten.
3. **Dígales que pueden hacer preguntas** y respóndaselas de manera clara y con lenguaje apropiado para su edad: sea honesto, pero evite los detalles que puedan angustiarles o causarles ansiedad.
4. **Dígales que sentirse molesto o asustado es normal**, que es bueno hablar sobre eso y que pronto se sentirán mejor.
5. **Sea comprensivo**: pueden tener problemas para dormir, hacer berrinches o mojar la cama - si esto sucede, sea paciente y tranquilizador. Mediante su apoyo y cuidado, esto pasará.
6. **Dele a sus hijos amor y atención adicional.**
7. **Recuerde que los niños esperan que sus padres se sientan seguros y sepan cómo responder.** Tranquilícelos, dígalos que usted también está molesto, pero que sabe que todos estarán bien juntos.
8. **Trate de mantener las rutinas normales** (las comidas, la hora de acostarse, etc.), permita que salgan y jueguen, que vayan al parque, etc.

Pero, si la angustia de un niño está aumentando o si muestra comportamientos preocupantes (como retraimiento extremo, terror por el cual usted no pueda consolarlo, etc.), busque ayuda pronto. Considere buscar ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultades para sobrellevar la situación.

Información adaptada del DMH de Los Angeles y el Ministerio de Salud de Nueva Zelanda