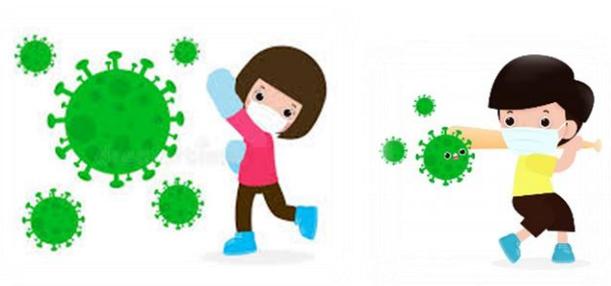




Guía para madres, padres o tutores: Estrategias para fomentar la estabilidad emocional y seguridad de los niños y adolescentes ante la pandemia del COVID – 19



Agosto-2020

Tabla de contenido

Introducción	1
Medidas de autocuidado para padres, madres o tutores ante la pandemia del COVID-19	2
¿Qué les puede suceder a los niños y a los adolescentes luego de una emergencia por pandemia?	3
Infantes desde su nacimiento a 2 años	3
Niños preescolares desde los 3 años hasta escolares de 6 años	4
Niños en escuela primaria (7 a 10 años)	7
Estudiantes preadolescentes a adolescentes (11 a 18 años)	8
Estudiantes con necesidades especiales	10
¿Cuándo debería buscar ayuda profesional para los niños o adolescentes?	11
Números de teléfono en caso de emergencia	13
Referencias	14
Anejos	16

**Guía para padres o tutores:
Estrategias para fomentar la estabilidad emocional y seguridad de los niños y
adolescentes ante la pandemia del COVID-19**

Introducción

En Puerto Rico nunca se había experimentado un evento de tal magnitud como es la pandemia del COVID-19. Hemos observado que a nivel mundial este virus ha afectado desde el punto de vista físico y emocional a muchas personas en el mundo, ya que su entorno biopsicosocial se ha visto afectado drásticamente de manera repentina. Se ha utilizado el distanciamiento físico, métodos de salubridad estrictos y otros protocolos como medidas de seguridad, para evitar el contagio del COVID-19. Además, se han establecido medidas para salvaguardar la salud emocional en general. El no utilizar las guías establecidas para no contraer el COVID-19, puede propagar el virus y exacerbar síntomas de estrés y ansiedad. Ya sea por una u otra de estas razones, lo cierto es que la ocurrencia de cualquiera contagio incide adversamente en las actividades y procesos ordinarios de nuestra vida en sociedad, afectando la funcionalidad de nuestras instituciones y consecuentemente la de otras dimensiones humanas, incluyendo la salud mental; siendo los niños o adolescentes uno de los sectores más vulnerables, presentando síntomas, tales como: ansiedad, pesadillas, terrores nocturnos, insomnio, aislamiento, retraimiento, disminución en el desempeño y aprovechamiento académico, entre otros.

El Programa de Psicología Escolar, adscrito a la Secretaría Auxiliar de Servicios Integrados al Estudiante, Familia y la Comunidad, tiene como prioridad fomentar una salud mental positiva en los estudiantes, a fin de que puedan manejar de manera adecuada los retos a los que se exponen diariamente. No cabe duda que el pasado año escolar ha sido uno de grandes retos para todos. La situación excepcional actual, debido al COVID-19, nos ha hecho cambiar nuestra forma de estar y experimentar el mundo, teniendo consecuencias impensables y relevantes, que han provocado cambios en todas las esferas de nuestra vida. Han cambiado nuestras rutinas, hábitos, costumbres, formas de pensar, formas de relacionarnos, lo que nos ha llevado a fomentar estrategias de adaptación. El comienzo de un nuevo año académico puede ser estresante en circunstancias normales y mucho más en mitad de una pandemia mundial. Por lo que se debe minimizar el impacto que ello pueda tener en la salud mental de nuestros estudiantes, porque el no hacerlo podría tener efectos negativos en el desarrollo intelectual, emocional y social de los niños y adolescentes que asisten a la escuela, con una influencia marcada en todos los procesos de aprendizaje y retención escolar.

Por lo antes expuesto, es importante que padres, madres o tutores cuenten con estrategias que contribuyan a la estabilidad emocional y seguridad física de sus hijos; razón por la cual se establece este manual. No obstante, estas recomendaciones, aunque útiles, no sustituyen el tratamiento profesional que pudiese requerir un estudiante con alguna condición de salud mental previa o que se sospeche que pueda padecerla, la cual debe ser manejada o diagnosticada por profesionales de la salud competentes y licenciados en las respectivas áreas; tales como: psiquiatras, psicólogos, consejeros profesionales, trabajadores sociales clínicos, entre otros. El presente manual ha sido preparado por psicólogos del Programa y pretende servir como guía de apoyo a padres, madres o tutores en la asistencia de sus hijos, para el manejo

emocional de síntomas derivados por la emergencia mundial causada por la pandemia del COVID-19; en tanto y en cuanto se estime que se trata de síntomas comunes y en correspondencia a las circunstancias que se viven.

Medidas de autocuidado para padres, madres o tutores ante la pandemia del COVID-19

Las medidas de autocuidado son esenciales para poder enfrentar los desafíos que se presentan a diario. Cuando se enfrentan eventos inesperados, como desastres naturales, pérdidas, enfermedades, entre otros, a veces olvidamos las necesidades propias, siendo importante y fundamental brindar atención a nuestras necesidades básicas (alimentación, descanso y seguridad), pues ello nos ayudará a mantener y/o recobrar fuerzas para poder continuar ayudando a nuestros hijos, familiares, amigos o conocidos.

Actualmente enfrentamos la pandemia del COVID 19, lo que nos provoca mucha ansiedad, temor, tristeza, entre otras emociones. Sin embargo, es vital incluir en nuestro diario vivir medidas de autocuidado que nos permitan mantener nuestra salud física y mental. Estas medidas pueden ayudarnos a mantener el control de nuestra vida y así poder brindar a nuestros seres queridos lo mejor de nuestros recursos emocionales ante esta situación difícil.

- **Establece una rutina para dormir y descansar.** Mantén una rutina en el horario para acostarte y levantarte. El descansar y dormir bien ayuda a que funcionemos mejor, tanto en nuestra vida diaria con nuestra familia como en nuestros empleos.
- **Ejercítate.** El realizar una rutina de ejercicios o actividades físicas diarias benefician, pues ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, lo que a su vez mejora nuestro estado de ánimo.
- **Mantén una dieta balanceada.** Cuida lo que comes, si sigues una dieta balanceada y evitas la comida chatarra, la cafeína y los alimentos con azúcar refinada, contribuyes a bajar los niveles de ansiedad y estrés.
- **No utilices tabaco, alcohol o drogas.** Debemos recordar que el COVID-19 afecta nuestros pulmones, y como es bien sabido, fumar contribuye al deterioro del sistema respiratorio, lo que entonces coloca al fumador en una situación de mayor vulnerabilidad y riesgo de muerte en la eventualidad del contagio. En el caso del alcohol y de otras drogas en general, al margen de los efectos nocivos que su uso excesivo puede provocar, su utilización como “medio para sobrellevar situaciones estresantes derivadas de la pandemia”, disminuye tus habilidades para tomar decisiones y consecuentemente para cuidar y/o ayudar a los demás.
- **Reduce tu tiempo frente al televisor, computadora o celular.** Establece un tiempo determinado para dichas actividades y así podrás utilizar el resto del tiempo para otras cosas de importancia, como es compartir en familia en el hogar.
- **Usa estrategias de relajación y atención plena.** Escoge momentos durante el día para practicar estas estrategias. Con solo unos minutos, puedes reenfocarte y relajarte, ayudando a tranquilizar tu mente y reduciendo la ansiedad. Puedes practicar la respiración profunda y meditación. También puedes darte un baño con agua templada, escuchar música, leer o escuchar un libro narrado, entre otras. Haz una lista de técnicas o actividades que te funcionen para bajar la ansiedad y practícalas todos los días.
- **Vuelve tu rutina normal.** Cuando regresamos a nuestro horario regular para hacer nuestras tareas diarias, ayudamos a estabilizar nuestra salud mental. Esto incluye: horarios de comida, para irte a la cama, bañarte, trabajar, alimentarte y hacer ejercicios.

- **Limita la exposición a los medios de comunicación.** El estar constantemente expuestos a los medios noticiosos, nos satura y expone a rumores o noticias erróneas, generando a su vez inseguridad y temor. Establece un horario específico para informarte por medio de fuentes noticiosas fiables o fidedignas. Recuerda que es importante mantenerse informado, pero no sobrecargado.
- **Mantén pensamientos positivos.** Concéntrate en los momentos positivos de tu vida. Comienza cada día agradeciendo todo lo que tienes, y evitando quejarte por todo; pues, aunque parezca trivial, cuando nos enfocamos en lo positivo y desechemos lo negativo, predisponemos nuestras emociones al optimismo y al buen ánimo, lo que facilitará enfrentar las desavenencias que se presenten.
- **Utiliza a tu favor, tus creencias y valores.** Enfócate en tus creencias y valores, esto puede brindarte sostén, tranquilidad y la determinación que necesitas para continuar hacia adelante.
- **Establece prioridades.** Realiza una lista de metas razonables, alcanzables y de acuerdo a lo que estamos viviendo, todos los días o al menos cada semana. Asegúrese también de hacer descansos para desconectarse y reponer fuerzas.

Continúa practicando tus estrategias para autocuidado

Cuando la pandemia pase, los sentimientos fuertes que estás experimentando desaparecerán. Sin embargo, debemos recordar que el estrés es una respuesta normal del cuerpo que estará presente de una u otra manera en nuestras vidas, por lo que es importante continuar practicando medidas de autocuidado, para proteger nuestra salud mental y fortalecer la capacidad de afrontar los continuos desafíos que se presenten en la vida.

¿Qué les puede suceder a los niños y a los adolescentes luego de una emergencia por pandemia?

La ansiedad intensa y el temor que a menudo aparecen después de una emergencia por pandemia, puede ser especialmente problemáticos para los niños o los adolescentes, especialmente si éstos han sido víctimas directas de la enfermedad o si han sido separados o aislados de sus familias. Algunos menores pueden tener regresiones y exhibir conductas de edades anteriores, tales como: chuparse el dedo o mojar la cama. Es posible que sean propensos a tener cambios en los patrones de alimentación y sueño. Además, podrían presentar pesadillas y temor a irse a dormir solos. Su desempeño en la escuela también puede sufrir un deterioro. Otros cambios en los patrones de conducta pueden incluir: rabietas, aislarse o mostrarse más solitarios. Hay varias estrategias que los padres, madres o tutores de los menores pueden realizar para aliviar las consecuencias emocionales del trauma.

Infantes desde su nacimiento a 2 años

En esta etapa la mayoría de los niños no pueden hablar ni expresar lo que sienten ante situaciones estresantes, tales como lo que vivimos por la pandemia de COVID-19. Por lo tanto, ellos pueden interpretar la situación y reaccionar de acuerdo con lo que escuchen y observen de los adultos significativos para ellos. Nótese que el infante en esta etapa estará en desconocimiento de la situación, a menos que sus padres expresen, ya sea de manera verbal o conductual, inseguridad ante la situación.

Nota Importante para esta etapa: Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, según siglas en inglés) (2020) el uso de la mascarilla no debe ser usada por niños menores de 2 años de edad, ni por personas que tengan dificultad para respirar, o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

Indicadores físicos y socioemocionales en infantes hasta los 2 años

- Deseo constante de ser cargado y abrazado (incremento del apego)
- Irritabilidad (llantos recurrentes)
- Falta de motivación hacia el desarrollo y aprendizaje de destrezas nuevas o esperadas para su etapa de desarrollo, o para mantener las ya alcanzadas.

Reacciones Conductuales en Infantes hasta los 2 años

- Deseo constante de estar únicamente con mamá, papá o cuidador principal.
- Mayor uso del chupete (bobo) y biberón o a chuparse el dedo con más frecuencia.
- Puede mostrarse inseguro, irritable y con llantos significativos ante lugares no conocidos o cuando se encuentra rodeado de personas que no conoce; incluso podría mostrar más resistencia a dormir en su cuna o cuarto.
- Puede presentar falta de motivación al realizar logros como la práctica del *toilette training*, límites en el uso del vaso para bebés y negación a probar ciertos alimentos. Además, puede presentar desmotivación a practicar el uso del habla y el lenguaje.

Estrategias socioemocionales y físicas para Infantes hasta los 2 años de edad

- **Mantenga la calma.** El infante percibirá la seguridad de sus padres ante la pandemia, si los padres mantienen la calma y los apoyan en el proceso con las medidas de protección, seguridad y prevención.
- **Motívalos.** Se recomienda continuar motivando y exponiendo al menor con el uso, la práctica y enseñanza de las destrezas básicas según su etapa de desarrollo.
- **Anímalos.** Se recomienda animar a los niños a continuar motivados hacia los logros cuando prueben nuevos alimentos, practican el *toilette training*, usan el vaso de bebé y duermen en su cuarto o cuna, etc.
- **Hable y eduque.** Hable con sus hijos sobre lo que está sucediendo de una manera que lo pueda entender, con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad.
- **Establezca una rutina.** Mantenga horarios regulares de actividades tales como comer, jugar, las siestas y la hora de dormir, para ayudarles a restaurar un sentido de seguridad y normalidad. Haga cosas familiares y rutinarias, como cantar una canción o narrar un cuento.
- **Juegue con ellos.** Jugar con los niños es muy importante ya que, con el juego y las actividades sensoriales, en donde se activen sus cinco sentidos ayuda al manejo de emociones.

Niños preescolares desde los 3 años hasta escolares de 6 años

Indicadores socioemocionales en niños preescolares desde los 3 años hasta de 6 años

- Negación al uso de la mascarilla
- Disminución o amento del apetito
- Cambios del estado de ánimo (irritabilidad)
- Cambio de conducta (hiperactividad, rabieta e impulsividad)

- Dificultad para dormir
- Necesidad constante de saber sobre la pandemia (preguntas frecuentes)
- Vuelven a tener comportamientos que ya habían superado, como por ejemplo puede que tengan “accidentes” (mojar o ensuciar la ropa interior), que se orinen en la cama o se nieguen a dormir en el horario acostumbrado).
- Falta de motivación hacia el nuevo método de clases virtuales
- Sienten miedo e inseguridad de separarse de sus cuidadores
- Aislamiento

Reacciones conductuales en niños preescolares desde los 3 años hasta de 6 años

- Debido a su corta edad, no tienen la capacidad de protegerse ellos mismos o a otros, y como resultado pueden sentir miedo e inseguridad de separarse de quienes los hacen sentir seguros.
- Pueden reaccionar como sus cuidadores, según lo que observan y escuchan de ellos, ya que los niños tienden a percibir el mundo tal como sus padres, madres y cuidadores lo perciben.
- Es normal que el niño presente negación al uso de la mascarilla ya que se encuentra ante un nuevo hábito que desconocía. La particularidad de este nuevo hábito representa protección necesaria para obtener mayor seguridad y cuidado, lo que cual requiere la enseñanza de una nueva responsabilidad.
- Ante el manejo de la exposición de información sobre el COVID-19 y los factores de riesgo, tales como experiencias previas, núcleo familiar, diagnósticos previos de salud mental y entre otros, puede determinar la intensidad y el tiempo en que el niño pudiera presentar alguna o varias de las señales antes mencionadas (disminución o aumento del apetito, cambios significativos en el estado de ánimo, regresión a etapas ya logradas, etc.).
- No obstante, puede ocurrir que un niño no presente ningún cambio o que las reacciones conductuales comunes desaparezcan en un tiempo razonable.

Estrategias para niños preescolares desde los 3 años hasta de 6 años

- **Mantenga la calma.** El niño percibirá la seguridad de sus padres ante la pandemia, si los padres mantienen la calma y los apoyan en el proceso con las medidas de protección, seguridad y prevención.
- **Hable con ellos y escúchelos.** Hable con sus hijos sobre lo que está sucediendo de una manera que lo pueda entender, con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad. Puede transmitir la esperanza de que esta situación es una temporal y que si están en el hogar es para protegerse.
- **Conteste preguntas.** Un buen método para contestar preguntas hacia los niños es utilizando sus propias palabras, demostrándoles respeto hacia sus emociones, apoyo y comprensión. Recordemos que ellos ya le han dado un significado al evento y mediante las preguntas y respuestas podremos identificar cuán significativo ha sido el evento pandémico para ellos, y a su vez podremos responder y aclarar sus dudas dirigiéndolos hacia un conocimiento básico de acuerdo a su edad.
- **Presentación de la mascarilla.** El padre puede realizar una presentación de la mascarilla en vez de obligarlos a utilizarla sin explicación. La presentación puede incluir colores y motivos que sean del agrado, y preferencias del niño junto con una explicación dirigida hacia una nueva responsabilidad y hábito.

- **Consultar con su médico o pediatra.** Si el niño padece de condiciones alérgicas o problemas respiratorios es importante consultar el tiempo del uso de la mascarilla con su médico primario o pediatra.
- **Limite el acceso a la televisión y a las redes sociales.** Evite que los niños experimenten sobre exposición a información, ya que hay gran cantidad de información falsa y no desarrollada para su edad. Los niños pueden manejar información con un enfoque educativo de acuerdo a su edad o etapa de desarrollo, cualquier otra exposición, pudiera representar un aumento en el estrés y el miedo. Asimismo, podría desencadenar un aumento en la presentación de las señales y reacciones antes mencionadas.
- **Promueva la socialización.** Un buen método los son las video llamadas supervisadas con sus compañeros de clases y familiares significativos.
- **Mantenga al niño durmiendo en su habitación.** Es muy probable que los niños muestren más apego parental al punto de desear dormir en la cama de sus padres; es esencial mantener al niño durmiendo en su habitación, con esto fomentamos a la autoconfianza, independencia, perseverancia, fortaleza interna, privacidad entre otros.
- **Motíuelos a estudiar vía remoto.** Puede pedirle al niño que utilice su uniforme escolar (ej. la camisa escolar) y se prepare como de costumbre, incluso cuando las clases sean virtuales, esto sostendrá la motivación y permitirá que no se pierda el hábito y la responsabilidad de ir a la escuela.
- **Promueva la actividad física.** La actividad física es vital para la salud de toda la familia. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, según siglas en inglés) (2020) se sugiere que los niños no pasen más de 60 minutos sentados y/o frente al televisor o cualquier otro tipo de pantalla. Por lo tanto, es recomendable establecer un horario o intermedios para levantarse y realizar alguna actividad física o estiramiento, antes de continuar su trabajo o su actividad.
- **Establezca una rutina.** Mantenga horarios regulares de actividades tales como comer, jugar, estudiar, las siestas, ver películas, leer y la hora de dormir, para ayudarles a restaurar un sentido de seguridad y normalidad. Motíuelos a hacer cosas familiares y rutinarias, como hacer la cama, ayudar en las tareas del hogar, cantar una canción o narrar cuentos.
- **Juegue con ellos y motíuelos a jugar.** Jugar con los niños es muy importante ya que, con el juego y las actividades sensoriales, en donde se activen sus 5 sentidos ayuda al manejo de emociones.

No todos los niños presentarán señales significativas ante la pandemia. Por lo tanto, es importante conocer que los factores de riesgo pueden determinar el tiempo y la intensidad de las señales y reacciones. Algunos factores de riesgo son:

- **Experiencias previas.** Padecimiento de enfermedades respiratorias, hospitalizaciones u otras experiencias difíciles de vida como la pérdida de un familiar por enfermedad, entre otras
- **Reacciones de los cuidadores** y cómo le modelan la conducta de enfrentar el evento.
- **Nivel de afrontamiento.** Cómo reaccionan los menores a situaciones estresantes
- **Circunstancia social.** La falta de una red de apoyo, como lo son las amistades y familiares.
- **Disponibilidad de recurso.** Pocos recursos económicos y familiares presentan dificultades para el acceso a los mismos.
- **Ser afectado directamente por la emergencia.** Que un familiar o conocido haya sido diagnosticado con COVID-19

- **Tipo de relación y comunicación familiar.** Relaciones familiares y comunicación distante, evitativa y conflictiva.
- **Cambios continuos en la cultura familiar** por ejemplo, que hayan sido expuestos a muchas mudanzas y cambios de país.
- **Exposición a los medios sin supervisión.**

Niños en escuela primaria (7 a 10 años)

- El tener que mantenerse en sus casas, usar mascarillas, mantener distanciamiento físico de sus compañeros, amigos y familiares puede ocasionar que los niños más grandes experimenten emociones intensas de tristeza, enojo y miedo, ante el posible contagio del virus.
- Pueden sentir frustraciones y ansiedad directamente relacionadas a esta situación y los cambios abruptos de su estilo vida en poco tiempo. Como consecuencia de esto, los niños podrían reaccionar ante sus padres y las situaciones diarias con coraje e irritabilidad.
- Los niños de edad escolar pueden expresar gran preocupación al tener un entendimiento más realista sobre el tema de la muerte y por ende, comenzar a sentir ansiedad y hacer muchas preguntas relacionadas a esto.
- La preocupación puede afectar la concentración, la atención y la memoria de los niños y el desempeño académico puede deteriorarse.

Estrategias y técnicas para el manejo de las emociones de los niños ante la pandemia

- **Conversar con el niño(a) y validar sus emociones.**
 - ✓ Al iniciar y durante toda la conversación mantener la calma y el respeto.
 - ✓ Explicarle al menor en un lenguaje sencillo lo que sucede sobre la pandemia de COVID-19
 - ✓ Darle espacio al niño(a) para expresar sus dudas y preocupaciones.
 - ✓ No asumir que conocemos lo que está pensando o que conoce la información que le vamos a ofrecer.
 - ✓ Escuchar con atención la reacción del niño(a) y aclarar cualquier duda en el momento y durante el proceso.
 - ✓ Respetar sus emociones y sentimientos, corregir si es necesario ideas equivocadas, apoyar y ser comprensivos.
- **Ponga atención ante cualquier síntoma de estrés o ansiedad**
 - ✓ Comprender que es normal, observar que a veces el niño(a) se sienta agobiado respecto a la situación de Pandemia, tanto en la escuela como en el hogar.
 - ✓ Establecer dentro de la rutina un espacio de descanso y calma para retomar las demandas diarias.
 - ✓ Poner en práctica las medidas de higiene básicas evita situaciones
 - ✓ Practicar ejercicios de respiración y relajación.
 - ✓ Establecer una rutina para darles estructura y un sentido de vuelta a la normalidad que ayudaría a toda la familia.
 - ✓ Tomar tiempo para practicar alguna actividad física o deporte que sea segura.
 - ✓ Evitar la sobreexposición a la televisión y a las redes sociales ya que podría aumentar el estrés y el miedo.
 - ✓ Utilizar prácticas de crianza positiva, no recurrir a la violencia como golpes y gritos que agravan la situación de estrés que todos estamos viviendo.

- ✓ Transmitir seguridad al niño si presenta miedos, no quiere asistir a la escuela o llanto diario al quedarse en la escuela y comunicarse lo antes posible con la autoridad escolar para facilitar su ajuste.
 - ✓ Identificar si el niño está teniendo resistencia respecto su trabajo escolar al quedarse en casa en lugar de asistir a la escuela.
 - ✓ Buscar ayuda profesional para usted o el niño si entiende que se les hace difícil manejar la situación.
- **Educar al niño desde el hogar sobre las medidas de higiene y seguridad**
- ✓ Educar al niño sobre las medidas de higiene y seguridad les ayuda a desarrollar un mejor sentido de seguridad y tranquilidad durante el proceso.
 - ✓ Enseñarle la utilización de la mascarilla y el manejo adecuado de la misma.
 - ✓ Establecer una rutina con la mascarilla en el hogar y practicar para que cuando comience en la escuela, ya sea parte de su rutina diaria.
 - ✓ Recalcar la importancia de lavarse las manos periódicamente y mantener 6 pies de distancia de sus compañeros de clase y maestros.
 - ✓ Definir claramente el significado de distancia física y distancia social, para que lo comprenda cuando se integre al salón de clases.

Estudiantes preadolescentes a adolescentes (11 a 18 años)

Cuando los menores se encuentran en la etapa de desarrollo de la pre-adolescencia y la adolescencia, su habilidad para comprender diferentes eventos difíciles como desastres naturales, enfermedades, pérdidas, entre otros, es mayor y sus respuestas serán semejantes a las manifestadas en adultos. Sin embargo, es muy importante lograr identificar los cambios en sus conductas y emociones para poder asistirlos. A continuación, se presentan algunos indicadores emocionales y estrategias para su manejo.

Indicadores emocionales de estudiantes preadolescencia a adolescencia (11 a 18 años)

- ✓ Aumento en participar en conductas peligrosas o de alto riesgo como: conducir vehículos de manera descuidada, experimentación con drogas alcohol, exhibir comportamientos sexuales inapropiados, etcétera.
- ✓ Temor o miedo a salir de casa o a evitar la realización de actividades que antes solían realizarse de manera habitual.
- ✓ Cambio en visión de mundo: trágica, peligrosa e insegura.
- ✓ Incapacidad para expresar sentimientos a otras personas.
- ✓ Dificultad en el manejo de relaciones interpersonales lo que aumenta la probabilidad de discusiones, peleas o agresiones físicas con hermanos, compañeros de escuela, padres, cuidadores e incluso con desconocidos.
- ✓ Disminución en el desempeño o ejecutorias académicas.
- ✓ Ausentismo escolar o no presentarse a las sesiones de clase aun estando presente en la escuela.
- ✓ Falta o disminución en la atención, concentración y/o motivación.
- ✓ Hiperactividad-impulsividad o hipo-actividad-retraimiento.
- ✓ Tristeza, ansiedad, nerviosismo o apatía.

Estrategias para manejo socioemocional de estudiantes preadolescencia a adolescencia (11 a 18 años)

La mayoría de los padres o tutores tratamos de proteger a nuestros hijos cuando pasamos por situaciones adversas. Sin embargo, sobreprotegerlos puede no ser la solución a este evento. Existen ciertas estrategias o consejos que podemos seguir para ayudar a nuestros hijos/as a manejar sus emociones ante los diferentes desafíos de la vida.

- **No trate de eliminar la ansiedad, tristeza, miedo, o cualquier otra emoción, más bien ayude a su hijo a controlarlos.** Una manera de apoyar a los hijos a superar las emociones que los hacen sentir incómodos, es ayudarles a identificarlas y así poder manejarlas lo mejor que puedan. Con el tiempo, esas emociones desagradables irán disminuyendo.
- **Pase más tiempo con su hijo.** Bríndele la confianza de estar más cercano a usted, luego del evento difícil. Expresiones como “estoy aquí para ti” o simplemente estando a su lado, brinda un sentido de seguridad.
- **No evite las cosas porque causan ansiedad, miedo, tristeza, etcétera.** Ayudar a los hijos a evitar las cosas que les dan ansiedad, miedo, tristeza, coraje, etcétera, hará que se sientan mejor a corto plazo, pero refuerzan dichas emociones para que se mantengan a largo plazo. Mejor, busquen actividades que pueda realizar en el momento que le ayuden a manejar su ansiedad.
- **Sea positivo y realista.** No prometa a sus hijos algo que no va a suceder, hay muchas eventos o situaciones que no podemos controlar. En su lugar, muestre confianza en que suceda lo que suceda, lo superará.
- **Respete los sentimientos de su hijo, pero no los refuerce.** Dar validez a los sentimientos no es igual que estar conforme con ellos. De manera que, si a su hijo siente temor ante alguna situación, escuche y sea empático, pero anímelo a hacer frente a sus temores.
- **No le haga preguntas que sugieran una respuesta.** Anime a su hijo a hablar de sus sentimientos. En vez de preguntar, “¿Estás preocupado/a por este examen tan importante?”, pregúntele de manera abierta, como, “¿Qué piensas sobre la feria de ciencias?”.
- **No refuerce los temores de su hijo.** Evite reforzar los temores del menor con el tono de su voz o el lenguaje corporal. Escuche y sea empático. Busque alternativas para que se sienta mejor, como escuchar música, ver una película, hacer actividades recreativas, entre otras.
- **Bríndele apoyo.** Dígale que aprecia el gran esfuerzo que está haciendo, y recuérdale que cuanto más utilice las estrategias de manejo de emociones, más disminuirá la emoción que le incomoda.
- **Intente que el periodo previo a la situación estresante sea breve.** Es muy importante el periodo previo a la situación estresante. Si a una menor le pone nervioso ir al médico, no hable del asunto hasta que sea necesario. Pueden practicar estrategias de relajación y *mindfulness* para canalizar sus emociones. También, puede explicarle que estará en el lugar por un periodo de tiempo corto.
- **Planifique detenidamente con su hijo.** Para algunos menores, disponer de un plan puede ser una forma saludable y eficaz de reducir la incertidumbre. En ocasiones puede ser conveniente hablar con el hijo sobre lo que sucedería si sus miedos se hicieran realidad y ¿cómo los manejaría?

- **Dé ejemplo de cómo controlar la ansiedad de forma sana.** Brinde estrategias que usted utiliza para manejar la ansiedad y relajarse, y permita que los adolescentes vean que usted sabe controlarla, tolerarla, y superarla de manera eficaz.
- **Valide los sentimientos de sus hijos.** Los jóvenes pueden sentir decepción por perder eventos y experiencias importantes, como competencias deportivas, evento de graduación, actividades de graduación, actividades sociales con amigos, entre otras. Bríndele un espacio para expresar sus emociones Escúchele sin juzgarlo y no brinde falsas esperanzas.
- **Recuérdale a su hijo que salvamos nuestras vidas quedándonos en casa.** Oriente a su hijo y explique cómo el distanciamiento social nos ayuda a disminuir que el virus continúe propagándose y proteger a las personas que están en mayor riesgo a contagiarse. Además, practicar medidas de higiene y utilizar mascarillas, disminuye la propagación del virus.
- **Reenfoque a su hijo a pensar en el futuro.** Esto les ayuda a enfocarse en sus metas en vez de pensar en lo que han perdido y así puedan identificar estrategias para alcanzar sus planes futuros que le ayuden a superar lo que estamos enfrentando en la actualidad.

Estudiantes con necesidades especiales

La pandemia de coronavirus (COVID-19) ha provocado que madres, padres o tutores e hijos se queden en casa y que se separen de los demás, para ayudar a detener la propagación del virus. Adaptarse a una nueva rutina es estresante para todo el mundo, pero todavía lo es en mayor medida para los niños o adolescentes con necesidades especiales, que pueden presentar más dificultades con los cambios. Es importante identificar alternativas para ayudar a su hijo a entender qué está ocurriendo y qué esperar en el día a día. Esto lo ayudará a adaptarse a la nueva situación e, incluso, a dar lo mejor de sí mismo durante esta difícil etapa.

Indicadores emocionales de estudiantes con necesidades especiales

Los eventos de desastres naturales, eventos inesperados, enfermedades, pérdidas repentinas, entre otros, son eventos que pueden provocar reacciones más intensas en estudiantes con necesidades especiales. Es importante identificar cambios en sus conductas y emociones para poder brindarle el apoyo que necesita para enfrentar los cambios en la vida. Entre ellos:

- ✓ aumento en Irritabilidad, coraje y disminución en la tolerancia
- ✓ dificultad para expresar sus emociones y cómo manejarlas
- ✓ dificultades para dormir, pesadillas o cambios en sus patrones para dormir.
- ✓ evita lugares, personas u objetos que puedan recordarle el evento
- ✓ aislamiento
- ✓ cambios gastrointestinales (vómitos, diarreas, dolor de estómago)
- ✓ recuerdos del evento constantes
- ✓ conductas regresivas (ansiedad por separación, orinarse en la cama, entre otros)
- ✓ dificultades en rendimiento académico.

Estrategias para manejo socioemocional de estudiantes con necesidades especiales

A continuación, se presentan algunas recomendaciones que pueden ayudarle al manejo de conductas y emociones:

- Las rutinas son reconfortantes para los niños o adolescentes con necesidades especiales, de modo que es importante mantener la mayor cantidad de rutinas posible. Mantenga unos horarios regulares para despertarse y acostarse. De igual manera debe establecer horarios para la alimentación, el tiempo de televisión, video juegos e internet, y las tareas domésticas. Introduzca en el horario de su hijo nuevas rutinas e incorpore las tareas escolares, los momentos de descanso y el ejercicio físico.
- Ayude a su hijo a tener algo de control, permitiéndole elegir. Por ejemplo, le puede permitir elegir qué es lo que quiere comer. Cuando haga las tareas escolares, puede permitir que su hijo escoja qué quiere hacer antes y qué después. Los esquemas visuales y los listados de tareas pueden ayudar a su hijo a saber qué esperar, mientras que los temporizadores y los recordatorios cada dos minutos le pueden ayudar a pasar de una actividad a la otra. Disponer de una rutina bien establecida y de unas expectativas claras, puede ayudar a su hijo a reducir la ansiedad que puede experimentar cuando las cosas cambian.
- Los niños o adolescentes con necesidades especiales que se sienten frustrados, preocupados o asustados, pueden tener más comportamientos repetitivos (como el aleteo o el balanceo), más rabietas y más comportamientos desafiantes. Encuentre formas de ayudarlo a expresar sus sentimientos. Para ayudar a su hijo a elaborar sus emociones más intensas, trate de:
 - ✓ hablarle propiciando un ambiente de confianza
 - ✓ hacer manualidades, escribir, representar o teatralizar sus miedos. Para los niños y/o adolescentes que sean "no verbales", puede usar dispositivos de comunicación aumentada (o alternativa).
 - ✓ realice actividades relajantes, como la respiración profunda, la música o ver los vídeos preferidos de su hijo a lo largo del día.
 - ✓ el ejercicio físico puede ayudar a mitigar la ansiedad.
 - ✓ limite el tiempo que el/la menor pasa en las redes sociales o mirando noticias que le podrían provocar miedo. Si los niños y/o adolescentes escuchan o leen algo que los afecte de manera negativa, hable sobre el tema para ayudar a calmar los temores que tengan.
 - ✓ para las necesidades médicas no urgentes, un profesional de la salud puede atender a su hijo a través de visitas de *telesalud*.
 - ✓ muchos de nuestros niños funcionan mejor cuando le ofrecemos información visual. A través de esta información visual o claves podemos explicarle los eventos que están sucediendo. También nos ayudan para que puedan identificar sus emociones, como pueden manejarlas y cuando buscar ayuda.

¿Cuándo debería buscar ayuda profesional para los niños o adolescentes?

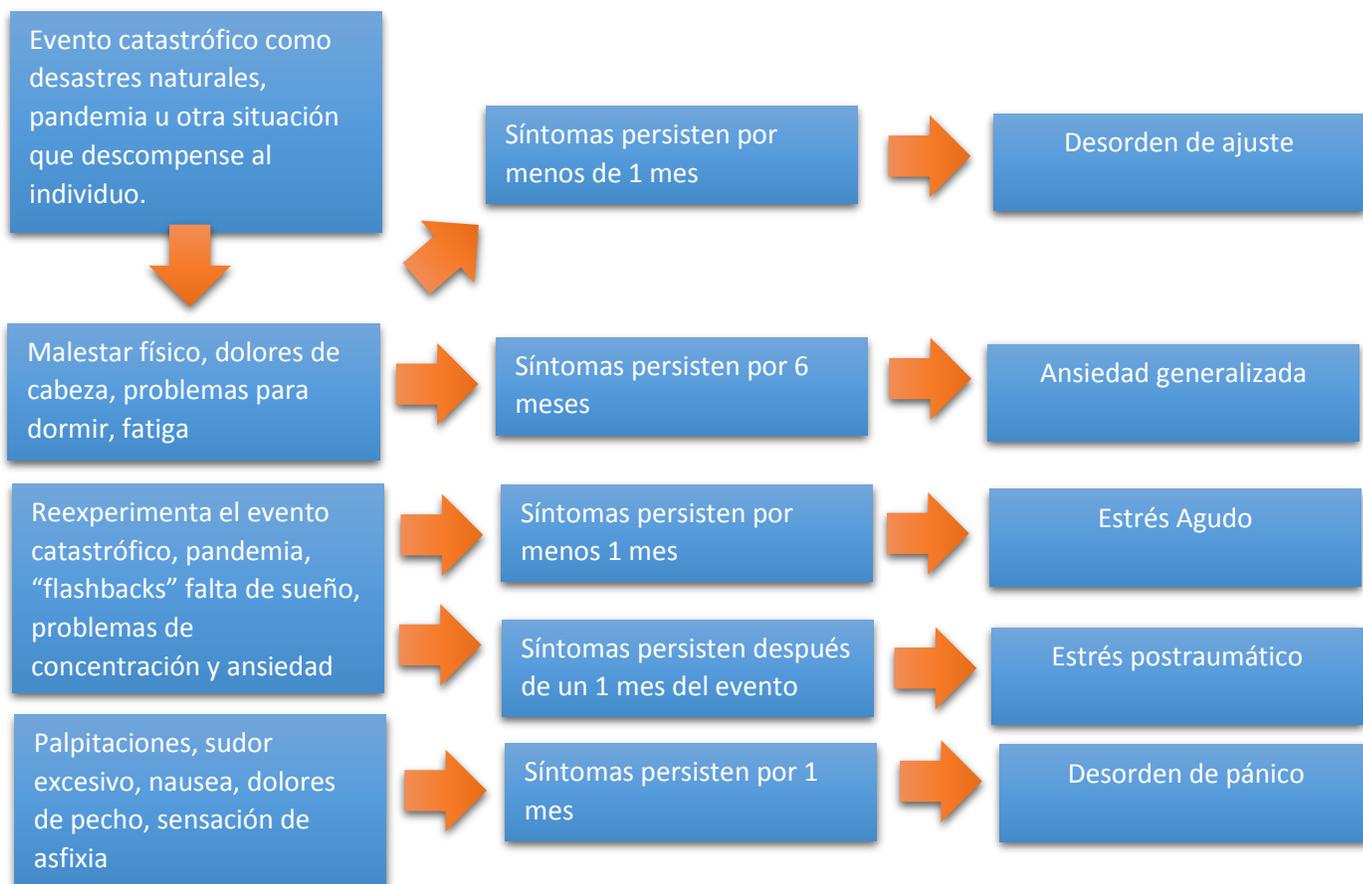
La mayoría de los estudiantes tienen la capacidad y destrezas para enfrentar las demandas emocionales y físicas que se presentan ante una emergencia como desastres naturales, pandemias, enfermedades repentinas, entre otros. Sin embargo, se pueden encontrar algunas respuestas emocionales o de conducta que interfieren con su desempeño diario. Estas respuestas pudieran ser:

- ✓ emociones fuertes continuas (llanto, agresividad, rabietas, tristeza, aislamiento, entre otros),
- ✓ dificultades en el desempeño académico,
- ✓ preocupación constante por el evento traumático,

- ✓ aislamiento continuo y extremo,
- ✓ problemas para dormir,
- ✓ pérdida de apetito o aumento de apetito y
- ✓ otras señales de ansiedad o dificultades emocionales intensas.

A continuación, se presenta un resumen de posibles condiciones de salud mental que le puede ayudar a identificar la necesidad de ayuda profesional para su hijo.

ORGANIGRAMA DE SÍNTOMAS



Cada diagnóstico tiene sus diferentes bases para poder diferenciar un trastorno de otro de acuerdo a su severidad de síntomas y el tiempo en que se desarrollan los mismos. A continuación, las diferencias de los siguientes:

- **El desorden de ajuste** se diferencia por la severidad de síntomas y la condición del tiempo. El individuo experimenta un cambio que le afecta en el control de sus emociones o de su conducta como, por ejemplo, cambios de empleo, divorcio, nueva etapa de vida, entre otros. El desorden de ajuste se diagnostica con el comienzo de síntomas debido a un cambio drástico y a medida que va evolucionando el trastorno se modifica el diagnóstico del individuo.
- **El estrés agudo** se diferencia en el tiempo estimado de síntomas una severidad que dura 1 mes antes de un evento que descompense la salud mental del individuo y en ese mismo

mes se establezca la severidad de síntomas. Si los síntomas persisten por más de un mes se considera el diagnóstico de estrés postraumático.

- **El desorden de pánico** se caracteriza por tener episodios recurrentes por intervalos. Son síntomas que son activados por una situación o factores que causen estrés clínicamente significativo, pero que su periodo de tiempo es bien corto de tan solo minutos. Tan pronto sucede el desorden de pánico el individuo vuelve a estabilizar sus síntomas.
- **La ansiedad generalizada** es un diagnóstico debido a ciertos eventos que causen algún temor en respuesta a un evento que cause estrés. Estos síntomas duran alrededor de seis meses o más y causan una degradación en la vida social, personal, laboral, y escolar del individuo.
- **El estrés postraumático** se basa en una gama de síntomas que son observables y experimentados a un mes del evento traumático. Los síntomas aumentan en la medida que el estresor sigue activo en el diario vivir del individuo ya sea por memorias o situaciones que le recuerden los eventos traumáticos.

Estos indicadores, de no disminuir, pueden propiciar la necesidad de ayuda profesional. Buscar ayuda de un profesional en salud mental, como un psicólogo, puede ayudar a los menores y a sus madres, padres y/o tutores a que puedan comprender e identificar estrategias para poder lidiar con pensamientos, sentimientos y conductas que se puedan desarrollar como resultado de eventos no esperados.

Números de teléfono en caso de emergencia

Negociado de Sistema de Emergencias - 911

Línea PAS – ASSMCA – Línea de Crisis Emocional - 1(800)981-0023

Unidad Salud Mental San Jorge Niños a Jóvenes 5-17 años - 1(844)752-4453

Emergencias Médicas - (787)343-2550 / (787)754-2550

Hospital San Juan Capestrano – Hospitalización Total o parcial Adolescentes – (787)760-0222

First Hospital Panamericano – (787)739-5555

UPHA – Hospital Universitario (Salud Mental Menores) - (787)780-6090 / (787)740-1925

ASP – 1(800) 981-1352 / (787)-522-5716

**** Para mayor información de proveedores de salud mental puede llamar al número de teléfono de servicio al cliente ubicado en la parte posterior de su tarjeta de seguro médico.**

Referencias

- American Psychological Association. (2010). Manejando el estrés traumático: Los desastres naturales y los niños. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/ninos>
- Aprendizaje en línea: 8 recomendaciones para preparar a su hijo (J. Smith, 2020) <https://www.understood.org/es-mx/school-learning/learning-at-home/homework-study-skills/8-tips-to-prepare-your-child-for-online-learning>
- Centers for Disease Control and Prevention (July, 2020). Brindar apoyo a los adolescentes y jóvenes adultos. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/young-adults.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (July, 2020). Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (April, 2020). El lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas. Recuperado de <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (June, 2020). Mantenga sanos a los niños durante el brote de COVID-19. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (May, 2020). Programas de cuidados infantiles, escuelas y programas juveniles. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/index.html>
- Child Mind Institute. (2020) Ayuda a los padres durante el COVID-19 t más allá. Recuperado de: <https://childmind.org>
- Goldstein, C. (s.f.). Consejo para padres con hijos que padecen ansiedad. Child Mind Institute. Recuperado de: <https://childmind.org/article/consejos-para-padres-con-hijos-que-padecen-de-ansiedad/>
- Healthy Children. (junio, 2020). La crianza de los hijos durante una pandemia: consejos para mantener la calma en el hogar <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/parenting-in-a-pandemic.aspx>
- Jacobson, R.(s.f). Como apoyar a los niños durante la crisis del coronavirus. Child Mind Institute. Recuperado de: <https://childmind.org>
- Mayo Clinic. (2020). Covid 19 y Salud Mental. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19>
- O'Hara, J. (2020). Mayo Clinic Q&A podcast: Mental health and coping during COVID-19 crisis. Recuperado: 7 de julio de 2020. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/>

Unicef. (mayo, 2020). Niñas, niños y adolescentes durante el COVID-19 Recomendaciones a padres y madres para mejorar el estado emocional de sus hijos e hijas. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/niñas-niños-y-adolescentes-durante-el-covid-19>

Unicef. (julio 2020). Proteger la salud mental de tus hijos en su regreso a la escuela durante COVID-19.

Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/historias/proteger-salud-mental-hijos-regreso-escuela-durante-covid19>

Unicef. (marzo, 2020). Seis maneras en que padres y madres pueden ayudar a sus hijos durante el Coronavirus. Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/seis-maneras-en-que-padres-y-madres-pueden-ayudar-sus-hijos-durante-coronavirus>

The National Child Traumatic Stress Network. (2005). Después de pasar por la experiencia de un huracán: Ayudando a nuestros niños a sanar. Recuperado de <https://www.nctsn.org/>

The National Child Traumatic Stress Network & Yale School of Medicine (2020) Comprender y Lidar con las reacciones en una pandemia. <https://www.nctsn.org>

The National Child Traumatic Stress Network & Yale School of Medicine (2020). Como ayudar a los niños a lidiar con la pandemia. <https://www.nctsn.org>

Tu Comunidad Educativa Homeschool. (s.f.). ¿Qué hacer y qué decir a los niños sobre los desastres naturales? Puerto Rico [formato PDF].

Anejo A

Estrategias de relajación para niños y adolescentes

Las técnicas de relajación son estrategias que nos ayudan a disminuir la ansiedad, tensión del cuerpo, estrés que puede surgir de las situaciones cotidianas de la vida. Si las practicas todos los días, puede ayudarte a disminuir tus niveles de ansiedad. Las siguientes técnicas son algunas estrategias que pueden ayudar a niños de aproximadamente dos años en adelante a relajarse. Puedes modificarlas según la etapa de desarrollo de tu hijo.

Pasos básicos para respirar profundo

- Respiramos profundo 1,2,3 - Aguantamos el aire 1,2,3 - Lo soltamos 1,2,3

Técnica de soplar burbujas

- Conseguimos un envase con agua y jabón
- Le pedimos al niño que coja aire para soplar fuerte las burbujas
- Dentro de la burbuja va el coraje, la tristeza, el miedo. Así que le decimos “ADIÓS”.

Técnica SOMOS UN GLOBO

Le decimos a los niños “somos un globo que se vacía y se llena. Cuando estemos llenos levantamos los brazos, cuando nos vaciamos bajamos los brazos”

Técnica Respiramos como el León y la Hormiga

- Le preguntamos al niño como respira un León y una hormiga
- Modelamos como respira el León (grandeeee) y la hormiga (pequeñito)
- Le pedimos al niño que lo haga. Se repite varias veces

Técnica de Respirar colores

- Le pedimos al niño que respire su color favorito y votamos el aire del color que menos le guste. Se repite varias veces

Técnica de Relajación Chocolate Caliente

- Pon tus manos como si estuvieras aguantando una taza de chocolate caliente.
- Respira lentamente por tu nariz como si estuvieses oliendo el chocolate
- Exhala lentamente por tu boca como si estuvieras enfriando el chocolate caliente.
- Repite varias veces.

Anejo B

Estrategias de Atención Plena o Mindfulness

Las estrategias de atención plena nos ayudan a manejar nuestras emociones reenfocándonos en el aquí y el ahora.

Estrategia Atención Plena # 1 - Soy una Burbuja

- Según inhalas aire imagina que eres una burbuja que se está llenando.
- Soplas el aire hacia afuera, te enfocas en que te sientes relajado, dejando ir los pensamientos sobre el pasado, como una burbuja flotando en el aire.
- Enfócate solo en tus sentimientos y pensamientos del presente.

Estrategia Atención Plena # 2 - Respiración Plena

- Siéntate cómodo.
- Respira profundo contando hasta 3.
- Suavemente exhala contando hasta 5.
- Repite cinco veces enfocándote en tu respiración, sacando todos tus pensamientos fuera de tu mente.
- ¿Cómo te sientes?

Estrategia Atención Plena # 3 - Reconociendo y Aceptando Mis Emociones

- ¿Cómo te sientes en este momento?
- Está bien sentirse así.
- Repite conmigo: “Me siento _____ y está bien sentirme así”.
- Ahora respiro profundo y contando hasta tres dejo salir el aire y con el este sentimiento.

Estrategia Atención Plena # 4 - Atención Plena a los Sonidos

- Siéntate en una posición cómoda.
- Cierra los ojos y enfócate solo en los sonidos a tu alrededor.
- ¿Qué escuchas?
- ¿Qué te hacen sentir esos sonidos?
- ¿Que sientes en tu cuerpo según escuchas los sonidos?

Estrategia Atención Plena # 5 - Lista de Gratitud

- Crea una lista de diez cosas por las que estás agradecido.
- Reconociendo las cosas por las que estás agradecido, te ayuda a enfocarte en las cosas que tenemos en lugar de las cosas que nos hacen falta.