



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

COVID-19 y cómo afecta nuestra vida cotidiana



El mundo se ha apartado considerablemente de lo que resultaba una vida «normal» para nosotros. La enfermedad por coronavirus de 2019, también conocida por su sigla «COVID19», ha transformado la normalidad para muchos de nosotros el último tiempo. Todos nos vemos afectados por la pandemia, pero para los padres, madres y cuidadores puede resultar aún más complicado. En las últimas semanas, aprendimos nuevos términos como «distanciamiento social», «autoaislamiento» y «aplanamiento de la curva» para referirnos a maneras de retrasar la propagación del coronavirus. Las escuelas han cerrado en muchas regiones, con las complicaciones del cuidado infantil que esto representa para muchos, y la educación en el hogar se está convirtiendo en la norma. Algunas personas pueden tener que adaptarse a otras modalidades de trabajo o quizá no puedan trabajar. Otras personas quizás hayan estado en contacto con alguien que ha dado positivo por el virus y ahora debe evitar el contacto con los demás durante dos semanas o más. En primer lugar, los padres, madres y cuidadores enfrentan su propia ansiedad en esta situación tan cambiante. Los padres y madres saben que el factor principal que definirá la reacción de su hijo es cómo ellos llevan esta compleja situación. Cuando hable sobre este tema tan complicado con su hijo, tenga en cuenta que no se trata solo de lo que le dice, sino de cómo lo dice. Háblele con tranquilidad, franqueza y en tono alentador, de acuerdo a su edad, para explicarle sobre la enfermedad y la nuevas costumbres que ha generado.

Consejos para las familias

Es normal que los padres y madres sientan estrés e incertidumbre acerca del futuro. A continuación les brindamos algunos consejos para que las familias transiten esta crisis.

Rutinas. Tener una rutina es algo bueno. Si bien los horarios laborales y escolares han cambiado, su día puede tener una cierta sensación de normalidad. Levántese a la misma hora y alístese para empezar el día como lo haría normalmente. Organice un horario de trabajo o escuela para los integrantes de la familia. Puede incluir tareas del hogar, tarea escolar, juegos, tiempo frente a las pantallas y la hora de acostarse. No deje de agregar tiempo de juego en familia o actividad física en familia. Una rutina bien pensada y organizada puede resultar alentadora y reconfortante para los niños de todas las edades.

Manténgase informado. Procure mantenerse informado sobre las últimas novedades de la pandemia y sobre las recomendaciones que dan las autoridades sanitarias locales. Los sitios web del Departamento de Salud de Rhode Island y los CDC son fuentes de información excelentes.

Manténgase conectado. Respetar el distanciamiento social en este momento es crítico para reducir la propagación. Eso no quiere decir que tenemos que perder el contacto con familiares y amigos. Somos muy afortunados de vivir en un mundo tan conectado. Gracias a la tecnología, podemos comunicarnos con

los educadores, los compañeros de clase y nuestros colegas. Recuerde que los niños seguramente extrañan a sus compañeros de escuela, y la distancia con amigos y vecinos se acorta solo con un llamado telefónico o una publicación en redes sociales. ¡Quizás este sea el momento de ser un poco menos estrictos con el tiempo que usan el teléfono o pasan frente a las pantallas!

Limite la exposición. Si bien la tecnología nos permite estar conectados, también puede abrumarnos. Procure minimizar la exposición a los medios de comunicación y evite los sitios que promueven el pánico o el miedo. Algunos sitios web son notoriamente conocidos por divulgar información falsa o tergiversada. Recuérdeles a los niños que no todo lo que ven en la televisión o las redes sociales es verdadero o absolutamente verdadero.

No deje de hablar. Y Los niños, naturalmente, tienen preguntas, y si está al tanto de las últimas novedades, puede mantener una comunicación constante y responderles con franqueza y sinceridad, siempre teniendo en cuenta su edad.

Piense en hacer un aporte a la comunidad. Muchas personas se sienten mejor con ellas mismas cuando se enfocan en las necesidades de los demás. Quizás pueden charlar en familia de qué manera usted o sus hijos pueden hacer una contribución a la comunidad. Por ejemplo, los niños pueden enviar notas de aliento a sus compañeros o un agradecimiento al personal de salud, socorristas o a las fuerzas de seguridad.

Busque apoyo. Recuerde que estos son tiempos difíciles, y todos tenemos que prestarle atención a nuestra salud física y mental. Mantenga un contacto estrecho con aquello que lo sostiene en lo personal, como sus seres queridos, sus creencias y tradiciones familiares.

Señales de que necesita apoyo

Estas son algunas situaciones que pueden indicar que es momento de buscar apoyo para usted o para un ser querido.

- si expresa demasiada ira, ansiedad, preocupación o tristeza
- cambios significativos en los hábitos de alimentación o sueño
- hiperalerta sobre la salud o el cuerpo
- sentimiento de impotencia
- dificultad para concentrarse o prestar atención
- si se hace daño a sí mismo o a los demás, o habla sobre ello

Sabemos que atravesamos momentos complicados y de incertidumbre, pero todos juntos, lo superaremos. Pida ayuda. Solo tiene que llamar por teléfono

- ara solicitar asistencia para un niño o adolescente residente de Rhode Island, comuníquese con su médico de atención primaria o con la línea de asistencia para crisis emocionales de Kids' Link RI al 1-855-543-5465
- Para los residentes adultos de Rhode Island, comuníquese con su médico de atención primaria o con BH Link en su página web: bhlink.org, o llamando al 401-414-LINK (5465).