

Guía de navegación del coronavirus para niños



Rebecca Grove, MSW, LCSW y Julia Martin Burch, PhD
Ilustrado por Viviana Garofoli

Guía de navegación del coronavirus para niños

Rebecca Growe, MSW, LCSW y Julia Martin Burch, PhD
Ilustrado por Viviana Garofoli
Traducido por Samantha G. Rodriguez



Magination Press • Washington, DC
Asociación Americana de Psicología

Probablemente ya sabes mucho sobre las diferentes maneras de ponerte enfermo. Quizás sepas acerca de resfriados, cuando estornudas y toses mucho. Tal vez sepas sobre la amigdalitis, cuando te duele tragar o sobre las infecciones del oído, cuando te duele dentro del oído.

**¿Sabes qué otras maneras
hay de ponerte enfermo?**



La mayoría de las enfermedades han existido durante mucho tiempo. Los doctores, científicos y todos los adultos que están ahí para ayudarte, saben exactamente lo que hay que hacer para que te mejores.

¿Puedes pensar en algunas cosas que ayudan a las personas cuando están enfermas?



Este libro es acerca de una enfermedad específica. Se llama COVID-19 o coronavirus.

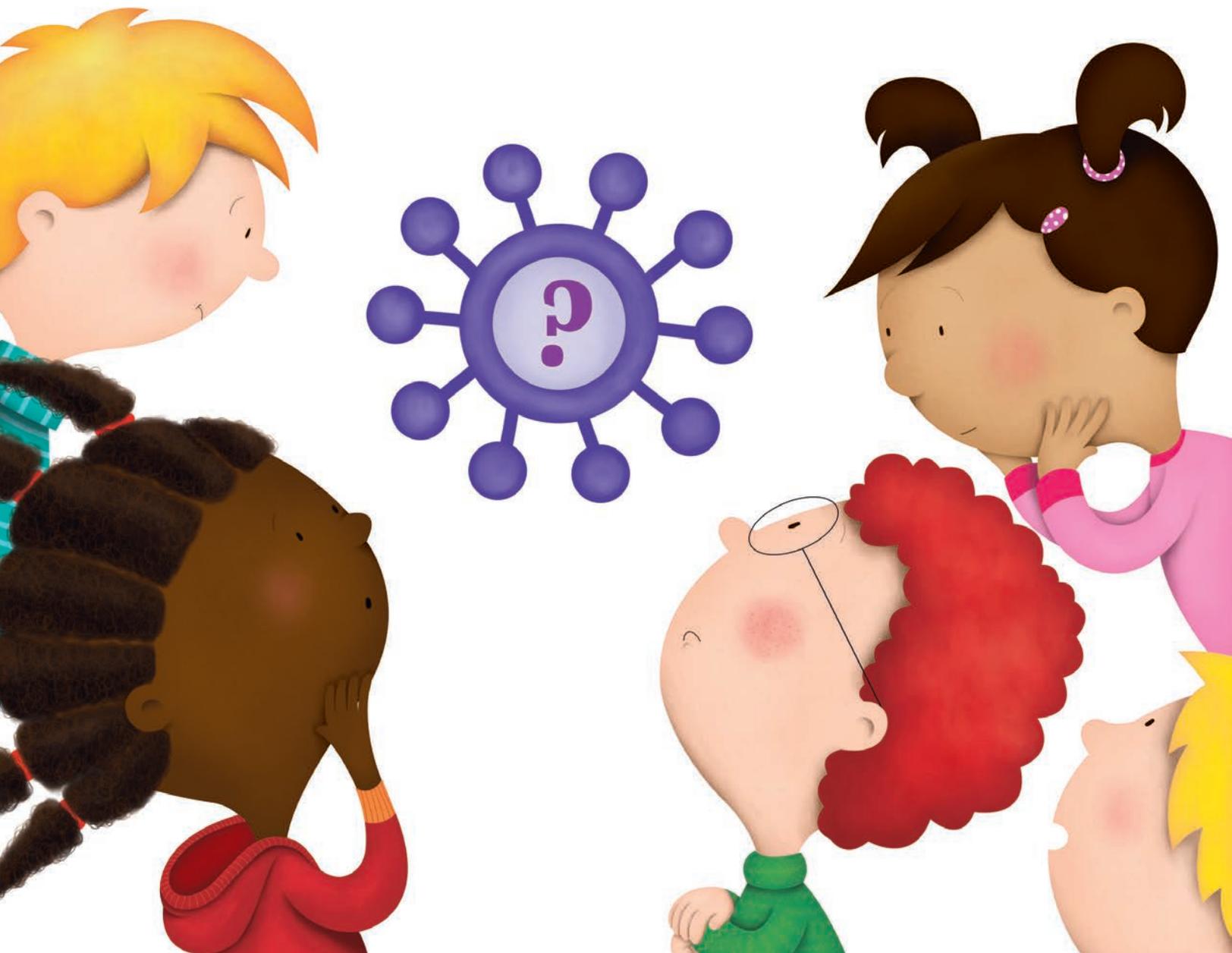
¿Has escuchado hablar de esta enfermedad?

Los adultos han estado hablando mucho de esta enfermedad. Tal vez has escuchado sobre la enfermedad por la TV o por el internet.

¿Cuánto sabes sobre esta enfermedad?

Muchos niños tienen preguntas sobre el coronavirus. Y sin tener buenas respuestas, pueden sentirse confundidos y hasta asustados.

¡Este libro ayudará a responder todas tus preguntas!



El coronavirus es una **nueva** enfermedad. Los adultos no conocen tanto como les gustaría acerca de la enfermedad. Pero esto es lo que sí saben:

El coronavirus es contagioso. Lo que significa que puede enfermar a la gente moviéndose del cuerpo de una persona al cuerpo de otra persona cuando pasan tiempo juntos o se tocan. El coronavirus puede pasar de ti a otra persona sin que te des cuenta y mucho antes de que te sientas enfermo.

Muchas personas que se enferman con el coronavirus tienen fiebre, tos seca y dificultad para respirar.

Cualquier persona puede enfermarse con el coronavirus. Puede causarles grandes problemas a las personas mayores o a personas que tienen otros problemas de salud.



Como el coronavirus es una enfermedad reciente, los doctores y científicos están trabajando muy duro para encontrar la manera de curar a las personas y solucionar el problema.

¡De hecho, cualquiera puede ayudar! Tú también puedes hacer muchas cosas para evitar que el coronavirus enferme a las personas.

¿Puedes pensar en algunas cosas que tú ya haces para marcar la diferencia?



Puedes lavarte las manos bien con jabón y agua. Algunas personas cantan “cumpleaños feliz...” dos veces mientras lo hacen. ¿Qué haces mientras te lavas las manos?

También puedes cubrir tu boca con el codo o con una servilleta cuando toses o estornudas y trata de no tocarte la cara nunca.



También puedes encontrar maneras divertidas de ayudar a mantener la distancia social.

Quizás puedas dibujar algo para tu amigo o hacer un video de tus nuevos pasos de baile para hacer reír a la abuela.

Puedes escribir chistes divertidos en la acera para que los vecinos lo vean o colgar un letrero en tu ventana para alegrarle el día a alguien.



Hasta que los científicos descubran una cura contra el coronavirus, tu familia entera va a tener que hacer grandes cambios.

Posiblemente tendrás que mantenerte alejado de lugares llenos de personas. Esto se debe a que las multitudes hacen que el coronavirus se propague a más personas más fácilmente y se enfermen.

Por la misma razón, es posible que tus padres no trabajen tanto o tal vez intenten trabajar desde casa. Es posible que no puedas ir a la escuela o jugar con tus amigos.

Es posible que veas a la gente usar mascarillas cuando salgan a la calle. Incluso, podrías conseguir tu propia mascarilla.

Los superhéroes también se ponen mascarillas para proteger su identidad secreta, ¿no? Ahora las súper personas en todas partes se están poniendo mascarillas para protegerse uno al otro del coronavirus. ¡Tienes la libertad de ponerte una capa también!



Algunos de estos cambios grandes pueden ser difíciles.

¿Cuáles cambios crees que podrían ser difíciles?

Algunos de estos cambios grandes pueden ser agradables.

¿Cuáles cambios crees que podrían ser agradables?



Debes saber que estos cambios grandes son temporales. Eso significa que no durarán para siempre.

¡Otras cosas se están quedando exactamente igual! Los adultos todavía están a cargo de cuidarte y tu deber es seguir siendo un niño, lo que significa que todavía necesitas aprender, jugar y pasar tiempo con tu familia.

¿Qué otras cosas se están quedando igual?



Y si alguna vez tienes alguna pregunta o quieres hablar, los adultos están aquí para ayudarte y para escucharte.

¡Ninguna enfermedad podría cambiar eso!





Nota para el lector

La pandemia del coronavirus puede ser aterradora y confusa tanto para niños como para adultos. Como padre o cuidador tienes la difícil tarea de manejar tus propias emociones y necesidades durante la crisis y al mismo tiempo apoyar a tu hijo. Los siguientes consejos ofrecen información y estrategias concretas que puedes empezar a usar con tu hijo o contigo mismo.

Provee sólo la información que sea necesaria

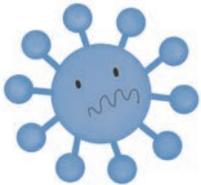
Es natural que los niños sientan curiosidad por el nuevo tipo de enfermedad que tanto oyen en las conversaciones de los adultos. Proporcióname a tu hijo información sobre el virus que sea limitada y apropiada para su edad. Enfócate en lo que pueden hacer para mantener a sus familias, la comunidad y ellos mismos seguros. La información que cubre este libro es un buen ejemplo de cómo hablarle a los niños pequeños acerca del virus. Escucha sus preocupaciones respetuosamente y tranquilízalos sin ser duro con ellos. Ayúdalos a enfocarse en lo que está bajo su control, como el distanciamiento social y la higiene de las manos. Enfatiza que es importante que sigan haciendo su trabajo de niño, que incluye aprender, jugar y pasar tiempo en familia.

Es importante tratar de encontrar un equilibrio entre dar a conocer mucha información, lo que puede llevar a que los niños se preocupen por facetas de la crisis que no necesitan preocuparse, como por ejemplo la economía, y compartir muy poca información.

Aunque los padres a veces le oculten información a sus niños con la noble intención de no causarles ninguna angustia, muy poca información puede hacer que las imaginaciones activas lleguen a un exceso, llevando a los niños a que se imaginen consecuencias mucho más aterradoras de lo que son en realidad.

Da validez y ponle nombre a las emociones

Es normal que los niños tengan una serie de emociones como respuesta a la pandemia. Algunos niños se pueden sentir ansiosos sobre lo que no se sabe y pueden tener miedo por su seguridad. Otros se sentirán tristes o enojados por los eventos cancelados, como unas vacaciones o por perder su rutina diaria y su tiempo con amigos y maestros. No importa cual sea la emoción, es importante darle validez o, en otras palabras, comunicarle a tu niño que sus emociones tienen sentido y está bien que las sientan. Por ejemplo, podrías decir, “tiene sentido que te sientas decepcionado por perderte la excursión de clase. Sé que la esperabas con ansias.” O si no, “puedo entender por qué te preocupas. Están pasando muchos cambios en estos momentos.” También ayuda el nombrar específicamente las emociones que tu hijo está sintiendo. Los estudios demuestran que nombrar una emoción disminuye su intensidad. En un momento difícil, toma el tiempo para decir, “veo que estás muy triste”; puede ser bastante tranquilizador para tu hijo.



Los padres algunas veces tratan de hacer sentir mejor a sus hijos señalándoles que cuentan con muchos privilegios y que otras personas están sufriendo más que ellos. Por ejemplo, un padre puede decir, “no te sientas triste por perderte las vacaciones. Tenemos suerte de tener un lugar donde vivir. Otros niños no tienen la misma suerte.” A pesar de las buenas intenciones, este método no ayuda mucho, ya que confunde a los niños acerca de por qué sienten lo que están sintiendo. Esto también los puede llevar a sentirse avergonzados por sentirse tristes por perderse las vacaciones. Si te gustaría enseñarles a tus hijos a reflexionar sobre las cosas que deberían de agradecer, empieza una práctica familiar de escribir en un papel “mis agradecimientos” o tengan discusiones a la hora de cenar sobre las cosas por la que cada uno está agradecido. Al hacer esto cuando tus hijos están calmados en vez de tristes o con miedo, les enseñas que sus “agradecimientos” son cosas por las que deberían sentir una alegría incomparable en vez de sentir culpabilidad y confusión.

Enfócate en el presente

Mentes preocupadas tienden a concentrarse en el futuro, prediciendo todas las cosas malas que podrían pasar. Enséñale a tu hijo cómo devolver su mente al presente de una manera muy suave y practicando la conciencia plena. Ser consciente simplemente significa que estás prestando atención al presente a propósito, sin juzgar si es bueno o malo. La práctica de la conciencia plena se puede hacer de miles maneras apropiadas para niños. Por ejemplo, puedes jugar una versión consciente de “veo, veo,” en el cual cuentas todos los objetos de un color en específico alrededor tuyo. ¡Puedes comer, bailar, caminar, escuchar

música y muchísimas otras cosas de una manera consciente! Encuentra momentos en el día para practicar, como en las comidas o en períodos de transición.

Crea una nueva rutina

Puede parecer casi imposible mantener una rutina durante la cuarentena. Sin embargo, hay flexibilidad al seguir un plan consistente del día a día y al proporcionar una estabilidad muy necesaria para tu niño pequeño. Esto es particularmente importante ya que su mundo ha cambiado drásticamente en muy poco tiempo. Las rutinas no tienen que ser complicadas. Por ejemplo, puede ser útil simplemente diseñar el día que gire en torno a las necesidades básicas, como la hora de despertar y la hora de acostarse, las comidas y los períodos cuando estás activo. Construir una rutina que gire alrededor de estas bases fundamentales de la salud física y mental hacen que las cosas ocurran con más consistencia y probabilidad.

Considera darle a tu niño tareas que sean apropiadas para su edad para que ayude en el hogar, tales como poner la mesa, ayudar a preparar la comida y recoger después de que haya terminado de comer. Aunque enseñarle a tu niño una nueva destreza toma mucho más esfuerzo y dedicación a corto plazo, te facilitará la vida y aumentará el nivel de independencia y capacidad de tu niño a largo plazo.

Crea recuerdos

Busca oportunidades para crear nuevas y especiales costumbres familiares. Estas no tienen que quitarte mucho tiempo o implicar mucha preparación. Por ejemplo, puedes empezar los

días con una fiesta de baile energizante en la que cada día un miembro diferente de la familia elige una canción y todos bailan alrededor de la mesa del desayuno. También puedes ayudar a tus niños a compartir ideas de cómo contribuir a la comunidad, como escribir cartas para las personas mayores o crear carteles de apoyo a los trabajadores de salud. En el futuro, cuando tus niños miren hacia atrás a este momento recordarán que, a pesar de las dificultades, el tiempo en casa también ayudó a la familia a crear recuerdos juntos.

Ponte tú primero la máscara de oxígeno

Siempre que puedas, tómate una pausa y toma uno o dos minutos para ver que todo esté bien contigo y tus emociones. Al igual que tu niño, reducirás tu propia intensidad emocional notando y poniéndole nombre a tus sentimientos. Durante una crisis, este tipo de atención a uno mismo puede parecer como la última cosa que un padre ocupado o cuidador tenga tiempo de hacer. Sin embargo, al asegurarte que estás en sintonía contigo mismo y estás cuidando de tus propias necesidades, tendrás reservas disponibles para ayudar a tu niño durante los momentos difíciles. Agradecerás que invertiste tiempo en tu seguridad cuando necesites tomar estas reservas para ayudar a un niño que esté pasando por alguna dificultad.

Proponte a practicar lo que predicas a tus hijos. Enfócate en lo que está bajo tu control, como practicar y tomar como ejemplo las habilidades de afrontamiento, limitando el consumo de noticias y creando tus nuevas rutinas en torno a tu horario de descanso, nutrición y ejercicio. Sobre todo, reconoce tus debilidades y no seas tan duro contigo mismo. Es imposible

cumplir de forma perfecta con todos los papeles que debes desempeñar en este momento. Siéntete cómodo con ser suficiente. Esto lo puedes hacer permitiéndole más tiempo de lo normal en las pantallas a tus hijos, cocinando o simplemente calentando comidas muy básicas, o practicando estrategias de afrontamiento por dos minutos mientras te escondes en el baño.

¿Cuándo debes pedir ayuda?

Si tu niño está sintiendo mucha ansiedad o tristeza debido al COVID-19, que le causa una angustia significativa o empieza a afectar su funcionamiento, como por ejemplo, si tiene constante dificultad para dormir, comer o participar sus actividades diarias, debes consultar a un psicólogo calificado o a cualquier otro profesional de la salud mental. No hay necesidad de esperar a que se levanten las restricciones del distanciamiento social. Durante la crisis actual, muchos proveedores de la salud mental están ofreciendo terapia a través de plataformas de reuniones virtuales.

La pandemia ha creado retos impredecibles tanto en niños como en adultos. Sin embargo, en los grandes desafíos se encuentran oportunidades para crecer, para ser valientes y para perseverar. Estás tomando un paso concreto y efectivo hacia adelante con el simple hecho de tomarte el tiempo para leer este libro y reflexionar sobre cómo ayudar a tu hijo. Acuérdate de esto cada vez que el monstruo interno se presente y te diga que “no eres suficiente.” Lo estás haciendo lo mejor que puedes y eso es suficiente.



Rebecca Growe, maestría en trabajo social (MSW), trabajadora social clínica autorizada (LCSW), es una trabajadora social clínica que cuenta con su práctica privada. Se especializa en el tratamiento de trastornos de ansiedad infantil y adolescente, comportamiento disruptivo y estrés traumático. Vive en la ciudad de St. Louis, en el estado de Missouri. Visite www.growecounseling.com

Viviana Garofoli obtuvo su título en las bellas artes en 1995, y desde entonces ha dedicado su tiempo a ilustrar libros infantiles. Ha ilustrado más de 20 libros infantiles y ha contribuido a muchas ilustraciones editoriales y de libros de texto en todo el mundo. Vive en Buenos Aires.

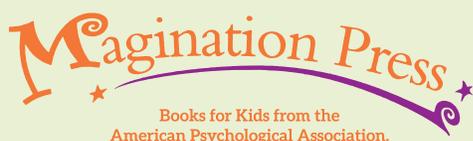
 @vivi_garofoli

Julia Martin Burch, PhD, es una psicóloga del personal en el programa McLean Anxiety Mastery Program en el hospital McLean Hospital en Boston. La Dra. Burch completó su formación en la Universidad Fairleigh Dickinson y en el hospital General de Massachusetts y la Facultad de Medicina de Harvard. Trabaja con niños, adolescentes y padres y se especializa en terapia cognitiva-conductual para la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo y trastornos relacionados. Fuera de su trabajo en el hospital McLean, la Dra. Martin Burch da charlas a médicos, a grupos de padres y a escuelas sobre el trabajo con jóvenes ansiosos.

Magination Press es la marca de libros infantiles de la Asociación Americana de Psicología (APA). La APA trabaja para promover la psicología como ciencia y profesión y como medio para promover la salud y el bienestar humano. Los libros de *Magination Press* asisten a los lectores jóvenes y a sus padres y cuidadores para facilitar un poco más la navegación de los desafíos de la vida. Es el poder combinado de la psicología y de la literatura lo que hace que un libro de *Magination Press* sea especial.

Visit maginationpress.org

    @MaginationPress



Derechos de autor © 2020 por *Magination Press*, una imprenta de la Asociación Americana de Psicología. Ilustraciones © 2020 por Viviana Garofoli. Todos los derechos reservados. Salvo lo permitido por la Ley de Derecho de Autor de los Estados Unidos de 1976 (*United States Copyright Act*). Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o distribuida de ninguna forma o por ningún medio o almacenada en una base de datos o sistema de recuperación sin el permiso previo por escrito del editor. Se concede permiso para descargar, imprimir o reproducir solo para uso personal, educativo y no comercial.

Magination Press es una marca registrada de la APA. Ordene libros en la página web: maginationpress.org o llame al 1-800-374-2721.

Libro diseñado por Rachel Ross

eISBN: 978-1-4338-3575-9