

¿Cómo podemos reducir el estrés y ayudar a los niños a prosperar durante COVID?

El suicidio, la depresión y el abuso de drogas por parte de los jóvenes pueden aumentar durante los momentos estresantes. La mayoría del abuso infantil ocurre cuando los adultos alcanzan su punto de ruptura. Sin embargo, hay mucho que podemos hacer. [Aquí hay 10 sugerencias para ayudar ahora a los niños a prosperar:](#)

1. **Ayuda a tus hijos a mantenerse socialmente conectados y físicamente distantes** Continuar fomentando relaciones cercanas con amigos y familiares conectándose en línea o conectándose con amigos uno a uno a una distancia de 6 pies afuera en su patio, en un parque o en una caminata.
2. **Habla con tus hijos.** Al igual que sus padres, los niños pueden tener miedo o simplemente perder sus rutinas. Pregúnteles sobre sus preocupaciones. Sus respuestas lo guiarán sobre cómo hablar con ellos. Tranquilícelos: aunque esto es grave, ellos y sus padres lo superarán.
3. **Pide ayuda,** particularmente si tienes un bebé. Los bebés agotan y frustran a sus padres. Estos sentimientos llevan a algunos padres a lastimar a sus bebés, convirtiendo los primeros seis meses en la edad más peligrosa para el abuso infantil. Si tienes un bebé en tu casa, espere estos sentimientos normales. Haga un plan ahora para calmarse. Si su bebé no deja de llorar y le está afectando, déjelo en un lugar seguro. Salga a tomar aire fresco, llame a un amigo, póngase auriculares y espere.
4. **Apoyar a los padres de bebés** Comunícate con tus amigos o familiares con bebés en casa. Trate de escuchar sin ofrecer consejos, solo escuchar ayuda mucho.
5. **Cuida de tus vecinos.** Ofrezca ayuda recogiendo una bolsa de comida en una escuela o banco de alimentos, comprando pañales para las familias que los necesitan o preparando una comida. Llame al 211 para pedir ayuda ó <https://nhwa.org/COVID-19>
6. **Promover la salud mental (para padres y niños).** Depresión es común y tratable. Las personas con antecedentes de depresión, los padres con recién nacidos y las personas que han perdido sus trabajos corren un riesgo particular. Reconozca los signos comunes de depresión: ira e irritabilidad, pérdida de energía, pérdida de interés en las actividades diarias, sentirse impotente y sin esperanza. Si le preocupa, comuníquese con su médico para obtener ayuda o la Conexión de Crisis siempre está disponible 1-866-427-4747. Modele el cuidado personal y fomente formas de controlar el estrés a través del ejercicio, la meditación, la música, los pasatiempos, el arte, yoga o las caminatas con amigos / familiares.
7. **Revisa/Checa los niños que están en su vida.** Los maestros pueden reconocer signos de abuso o negligencia. Los niños que no están a la vista porque sus escuelas están cerradas son más vulnerables.
8. **Asegure que el hogar sea seguro.** La violencia familiar puede aumentar debido a cambios en las rutinas, el estrés económico y estar juntos en espacios reducidos. Póngase en contacto con la línea directa nacional de violencia doméstica (1 800-799-7233) para obtener asesoramiento. La mayoría de las víctimas de la violencia con armas son familiares. Si hay una pistola en su casa, tenga cuidado, manténgala oculta, descargada y encerrada. Prevenga la sobredosis y la adicción: mantenga bajo llave todo el alcohol, las drogas, el tabaco, los cigarrillos electrónicos, la marihuana y los medicamentos. Deseche los medicamentos de manera segura en el buzón cerca de usted. <http://www.takebackyourmeds.org>
9. **Comprometerse con su comunidad.** Los tomadores de decisiones necesitan saber de todos nosotros sobre el fortalecimiento de las redes de seguridad social. Busque maneras de ser voluntario de manera segura. Ayudar a los demás nos brinda (y a los niños mayores y adolescentes) un sentido de propósito que puede ayudar a contrarrestar el estrés. Complete su formulario de censo. Votar.
10. **Crea momentos positivos.** Salgan a caminar, jueguen, hagan un proyecto de manualidades, cocinen u horneen algo juntos. Aprendan sobre historia familiar y cultura. Ayude a los niños a escribir mensajes positivos o haga carteles para publicar fuera de su hogar. Muchas familias se están acercando a medida que enfrentamos juntos esta crisis. Busque maneras de crear recuerdos felices, incluso ahora.

By Dr. Robert Sege, published 3/26/20, [positiveexperience.org/10-ways-to-avoid-aces/](https://positiveexperience.org/10-ways-to-avoid-aces/)  
Aprenda más en [positiveexperience.org](https://positiveexperience.org) o contactémos en [HOPE@tuftsmedicalcenter.org](mailto:HOPE@tuftsmedicalcenter.org)