SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Hable con los niños: CONSEJOS PARA CUIDADORES, PADRES DE FAMILIA Y MAESTROS DURANTE BROTES DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Lo que debe saber

Cuando los niños y los adolescentes ven noticias en la televisión sobre el brote de una enfermedad infecciosa, leen al respecto en las noticias o escuchan a otros hablar sobre esto, pueden sentirse asustados, confundidos o ansiosos, al igual que los adultos. Esto es así incluso si viven lejos de donde se está produciendo el brote y el riesgo real de enfermarse es mínimo o ninguno del todo. Los jóvenes reaccionan a la ansiedad y al estrés de forma diferente a los adultos. Algunos pueden reaccionar de inmediato, mientras que otros pueden mostrar indicios de que están pasando por un momento difícil mucho después. Por lo tanto, los adultos no siempre saben cuándo un niño necesita ayuda.

Esta hoja de consejos ayudará a padres de familia, cuidadores y maestros a aprender sobre algunas reacciones comunes, responder de una forma útil y saber cuándo deben buscar apoyo.

Posibles reacciones a un brote de una enfermedad infecciosa

Muchas de las reacciones que se indican a continuación son normales cuando los niños y los adolescentes están lidiando con estrés. Si alguno de estos comportamientos dura más de 2 a 4 semanas, o si después aparecen repentinamente, es posible que los niños necesiten más ayuda para afrontar el estrés. Puede encontrar información sobre dónde encontrar ayuda en la sección “Recursos útiles” de esta hoja de consejos.

LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR, DE 0 A 5 AÑOS

Los niños muy pequeños pueden expresar ansiedad y estrés volviendo a chuparse el dedo o mojar la cama por la noche. Ellos pueden mostrar temor a las enfermedades, las personas ajenas a ellos, la oscuridad o monstruos. Es bastante común que los niños en edad preescolar se apeguen más a uno de los padres, a su cuidador o a su maestro, o que quieran quedarse en un lugar donde se sientan seguros. Ellos pueden expresar su comprensión del brote repetidamente en sus juegos o contar historias exageradas al respecto. Los hábitos de alimentación y sueño de algunos niños pueden cambiar. También pueden tener dolores y molestias que no se pueden explicar. Otros síntomas que se deben tener en cuenta son comportamientos agresivos o retraídos, hiperactividad, dificultades del habla y desobediencia.

- **Los bebés y niños pequeños de hasta los 2 años de edad** no pueden entender que algo malo está sucediendo en el mundo, pero saben cuándo su cuidador está contrariado. Ellos pueden comenzar a mostrar las mismas emociones que sus cuidadores, o actuar de manera diferente, como llorar sin motivo, apartarse de las personas o no jugar con sus juguetes.
- **Los niños de 3 a 5 años de edad** tal vez puedan comprender los efectos de un brote. Si están muy afligidos por las noticias sobre el brote, es posible que tengan problemas para adaptarse al cambio y la pérdida. Es posible

que dependan de los adultos que los rodean para ayudarlos a sentirse mejor.

DE LA NIÑEZ A LA ADOLESCENCIA, DE 6 A 19 AÑOS

Los niños y los adolescentes en este grupo de edad pueden tener algunas de las mismas reacciones a la ansiedad y el estrés relacionados con los brotes de enfermedades infecciosas que los niños más pequeños. A menudo, los niños más pequeños dentro de este grupo de edad desean mucha más atención de sus padres o cuidadores. Ellos pueden dejar de hacer sus tareas escolares o del hogar. Algunos adolescentes pueden sentirse indefensos y culpables porque se encuentran en una parte del mundo que actualmente no se ve afectada por el brote, o donde el sistema de salud pública protege a las personas contra los brotes de una manera que no se puede en otras partes del mundo.

- **Los niños de 6 a 10 años** pueden tener miedo de ir a la escuela y tal vez dejen de pasar tiempo con sus amigos. Además, pueden tener problemas para prestar atención y, en general, les va mal en la escuela. Algunos niños pueden volverse agresivos sin una razón evidente, o pueden actuar como si tuvieran menos edad de la que tienen y pidan a sus padres o cuidadores que los alimenten o los vistan.
- **Los preadolescentes y adolescentes de 11 a 19 años de edad** atraviesan por muchos cambios físicos y emocionales debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Por lo tanto, puede ser aún más difícil para ellos lidiar con la ansiedad que puede estar asociada con escuchar y leer noticias sobre un brote de alguna enfermedad infecciosa. Los adolescentes mayores pueden negar sus reacciones a sí mismos y a sus cuidadores. Pueden responder con un “Estoy bien” de rutina o incluso guardar silencio cuando están contrariados. O pueden quejarse de dolores o molestias físicas porque no pueden identificar lo que realmente les incomoda emocionalmente. También pueden experimentar algunos síntomas físicos debido a la ansiedad por el brote. Algunos de ellos pueden buscar pleitos en la casa o en la escuela, resistiéndose a cualquier estructura o autoridad. También pueden participar en conductas riesgosas, como consumir alcohol o drogas.

Cómo pueden los padres, cuidadores y maestros ayudar a los niños a controlar sus respuestas a los brotes de enfermedades infecciosas

Con el apoyo adecuado de los adultos que los rodean, los niños y los adolescentes pueden controlar su estrés como respuesta a los brotes de enfermedades infecciosas y tomar las medidas necesarias para mantenerse emocional y físicamente sanos. Las formas más importantes de ayudar son asegurarse de que los niños se sientan valorados, cuidados y amados.

- **Preste atención y escuche atentamente.** Los padres, maestros y otros cuidadores pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones a través del diálogo, la escritura, el dibujo, el juego o el canto. La mayoría de los niños quieren hablar sobre las cosas que los ponen ansiosos y les causan estrés, así que déjelos que lo hagan. Acoja sus sentimientos y dígales que está bien sentirse triste, contrariado o estresado. A menudo, el llanto es una forma de aliviar el estrés y el dolor.
- **Permítales que le hagan preguntas.** Pregunte a sus adolescentes qué saben sobre el brote.

¿Qué están escuchando en la escuela o viendo en la televisión? Intente ver la cobertura informativa en la televisión o en Internet con ellos. Además, limite el acceso para que tengan tiempo libre sin recordatorios sobre el brote. No permita que la conversación familiar o escolar se centre en torno al brote durante largos períodos de tiempo.

- **Fomente las actividades positivas.** Los adultos pueden ayudar a los niños y los adolescentes a ver las cosas buenas que pueden surgir del brote. Algunos ejemplos son las acciones heroicas, las familias y los amigos que viajan para ayudar en la respuesta al brote y las personas que toman medidas para evitar la propagación de todo tipo de enfermedades, como lavarse las manos. Los niños pueden afrontar mejor un brote si ayudan a los demás. Pueden escribir cartas de empatía a aquellos que han estado enfermos o que han perdido a miembros de su familia por la enfermedad, o bien, pueden organizar una campaña para recolectar los suministros médicos necesarios para enviarlos a las zonas afectadas.

- **Dé el ejemplo en cuanto al cuidado personal, establezca rutinas, consuma alimentos saludables, duerma lo suficiente, haga ejercicio y respire profundamente para controlar el estrés.** Los adultos pueden mostrar a los niños y los adolescentes cómo cuidarse a sí mismos. Si goza de buena salud física y emocional, es más probable que esté disponible para apoyar a los niños bajo su cargo.

Consejos para hablar con los niños y los adolescentes de diferentes grupos de edad durante un brote de una enfermedad infecciosa

¡UNA ADVERTENCIA! *Tenga cuidado de no presionar a los niños para que hablen sobre un brote o que participen en actividades expresivas. Si bien la mayoría de los niños hablarán con facilidad sobre el brote, algunos pueden asustarse. Incluso algunos de ellos pueden sentir más ansiedad y estrés si hablan sobre esto, escuchan a otros hablar del brote o ven imágenes o ilustraciones relacionadas con la enfermedad. Permita que los niños se alejen de estas actividades y vigílelos a ver si presentan indicios de angustia.*

LOS NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR, DE 0 A 5 AÑOS

Brinde mucho apoyo emocional y verbal a estos niños pequeños.

- Agáchese a la altura de sus ojos y hábleles con una voz tranquila y suave, usando palabras que puedan entender.
- Dígales que siempre los cuida y que los seguirá cuidando para que se sientan seguros.
- Mantenga rutinas normales, como cenar juntos y tener una hora fija para acostarse.

DE LA NIÑEZ A LA ADOLESCENCIA, DE 6 A 19 AÑOS DE EDAD

Brinde cariño y seguridad a los niños y los adolescentes en este grupo de edad:

- Pregunte a su hijo o a los niños bajo su cuidado qué les preocupa y qué podría ayudarles a sobrellevar la situación.
- Ofrezca consuelo con palabras amables o simplemente estando allí con ellos.
- Pase más tiempo de lo habitual con los niños, incluso si es por poco tiempo.
- Si su hijo está muy angustiado, permítale que no haga las tareas del hogar por uno o dos días.
- Aliente a los niños a tener momentos de

tranquilidad o a expresar sus sentimientos a través de la escritura o el arte.

- Anime a los niños a participar en actividades recreativas en las que puedan moverse y jugar con los demás.
- Trate su propia ansiedad y estrés de una manera saludable.
- Deje que los niños sepan que usted se preocupa por ellos. Dedíqueles tiempo para que hagan algo especial y asegúrese de vigilarlos de una forma no intrusiva.
- Mantenga rutinas constantes, como terminar las tareas y jugar juntos.

Cuando los niños, los adolescentes y los padres de familia, los cuidadores o los maestros necesitan ayuda adicional

En algunos casos, los niños pueden tener problemas para superar sus respuestas a un brote, especialmente si un ser querido vive en una zona donde muchas personas están enfermas o trabaja ayudándolas. Piense en hacer los arreglos necesarios para que el niño hable con un profesional de la salud mental, para ayudarle a identificar las áreas en las que tiene dificultades. Si un niño ha perdido a un ser querido, tal vez deba contemplar la posibilidad de que lo ayude alguien que tenga experiencia trabajando con niños que están en duelo.[1] Busque a un profesional que le pueda ayudar en la sección de "Recursos útiles" de esta hoja de consejos.

1 National Commission on Children and Disasters. (2010). National Commission on Children and Disasters: 2010 report to the President and Congress (AHRQ Publication No. 10-MO37). Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. Información obtenida de: http://archive.ahrq.gov/prep/nccdreport/nccdreport.pdf [PDF - 1.15 MB]

Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de consejos no implica aprobación por el Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services, CMHS), la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

PEP20–01–01–022

Recursos útiles

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857
Teléfono gratuito: **1–877–SAMHSA–7** (1–877–726–4727)
Teléfono TTY: **1–800–487–4889**
Correo electrónico: samhsainfo@samhsa.hhs.gov
Tienda de SAMHSA (inglés): https://store.samhsa.gov

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de SAMHSA
Teléfono gratuito: **1–800–308–3515**
Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/dtac

Líneas de ayuda

Línea de ayuda de SAMHSA para los afectados por catástrofes
Teléfono gratuito (inglés y español): **1–800–985–5990**
Mensaje de texto (inglés): Envíe **"TalkWithUs"** al **66746**
Mensaje de texto (español): Envíe **"Hablanos"** al **66746**
Teléfono TTY: **1–800–846–8517**
Sitio web (inglés): http://www.disasterdistress.samhsa.gov
Sitio web (español): https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol

Línea de ayuda de SAMHSA
Teléfono gratuito (inglés y español): **1–800–662–4357** (Referencias a servicios de tratamiento, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)
Teléfono TTY: **1–800–487–4889**
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline
Sitio web (español): https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish

Portal de información sobre bienestar infantil
Teléfono gratuito (inglés y español): **1–800–422–4453** (1–800–4–A–CHILD)
Sitio web (inglés): https://www.childwelfare.gov/topics/responding/reporting/how
Sitio web (español): https://www.childwelfare.gov/topics/responding/reporting/como-puede-reportar-el-maltrato-de-menores/

Localizador de tratamientos

Línea de ayuda de SAMHSA
Teléfono gratuito (inglés y español): **1–800–662–4357** (Referencias a servicios de tratamiento, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)
Teléfono TTY: **1–800–487–4889**
Sitio web (inglés): https://findtreatment.gov

Recursos que abordan las necesidades de los niños

Administración para los Niños y las Familias
Sitio web (inglés): https://www.acf.hhs.gov
Sitio web (español): https://www.acf.hhs.gov/informacion-sobre-los-programas-de-acf

Recursos adicionales

Red Nacional de Prevención del Suicidio
Teléfono gratuito (español): **1–888–628–9454**
Teléfono gratuito (inglés): **1–800–273–TALK** (8255)
Teléfono TTY: **1–800–799–4889**
Sitio web (inglés): https://www.suicidepreventionlifeline.org
Sitio web (español): https://suicidepreventionlifeline.org/helpyourself/en-espanol/

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil
Sitio web (inglés): https://www.nctsn.org
Sitio web (español): https://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol

La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y la enfermedad mental sobre las comunidades de los Estados Unidos.