

# ALLIED DESTACADOS DEL WEBINAR



## JACKSON MAIN ESCUELA ELEMENTARIA

abril 2020

### Salud mental de los niños durante COVID-19:

Busque los siguientes signos:

- Cambio de hábitos de sueño / alimentación
- Ansiedad y estrés
- Dolores de estómago y dolores de cabeza
- Regresión de hitos comunes
- Comportamientos destructivos / Actuación
- Preocupación / tristeza
- Empeoramiento de los comportamientos preexistentes.
- Miedo a contraer el virus.
- Miedo a los miembros de la familia que contraen el virus.
- Afligirse por la pérdida de eventos futuros, es decir, viajes, fiestas de cumpleaños, etc.
- Dificultad para adaptarse al nuevo horario
- Dificultad para adaptarse al aprendizaje virtual
- Sentimientos de aislamiento social.
- Aumento de las ideas suicidas y pensamientos autoinfligidos
- Dolor de pérdida del ser querido

### ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 significa Coronavirus 2019, es una enfermedad nueva que afecta a adultos y niños en todas las naciones. Fue declarado una pandemia en marzo de 2020. Corona significa corona en latín. El virus se parece a una corona. Se cree que se originó en Wuhan, China. Nadie sabe por qué afecta a algunos levemente y a otros más graves. Se cree que las personas con un sistema inmunitario poco activo o hiperactivo pueden tener síntomas más graves. Para la mayoría de los niños puede presentarse como un resfriado común. Pero es una enfermedad nueva con tantas incógnitas.



Si su hijo(a) muestra alguno de estos signos, comuníquese con la trabajadora social de la escuela, la Sra. Terrell en [cterrell@hempsteadschools.org](mailto:cterrell@hempsteadschools.org)



## Consejos útiles para apoyar la salud emocional de los niños

- Fomentar la interacción social diaria con sus compañeros a través de chat de texto o video.
- Salga si es posible, en el patio trasero o salga a caminar. Siga las pautas de los CDC.
- Cree una rutina y sea consistente.
- Tenga conversaciones abiertas con sus hijos sobre COVID-19.
- Ayúdelos a concentrarse en lo que pueden controlar, es decir, higiene personal, distanciamiento social, etc.
- Validar sus sentimientos de miedo, frustración, desilusión, etc.
- Asegure a los niños que están a salvo.
- Centrarse en los aspectos positivos de estar en cuarentena, es decir, tiempo en familia, etc.
- Participar en habilidades de afrontamiento positivas.
- Modele buenas habilidades de afrontamiento para sus hijos.
- Padres, es importante cuidarse. Póngase en contacto con su sistema de soporte. Encuentre formas de estresarse.

### Mantener la salud física de sus hijos durante COVID-19:

- Comuníquese con el pediatra de inmediato si tiene dudas.
- Manténgase al día con las vacunas de su hijo porque muchas de las vacunas son para protegerlo de condiciones que pueden ser aún más mortales que COVID-19.
- Participar en la opción de telesalud y telemedicina. (Consulte a su pediatra para obtener una referencia).
- Algunos pediatras están ofreciendo Curb Side Care para inquietudes que no pueden abordarse a través de las opciones de telesalud o telemedicina.

Estos son solo algunos puntos destacados. Otros temas fueron discutidos, como las preocupaciones/tratamientos de asma para niños durante COVID-19. Volverán a realizar el seminario web el próximo martes de 8 a 9 p.m.

*Ms. Cynthia Terrell, LCSW*

**Jackson Main Trabajadora Social Escolar**  
[cterrell@hempsteadschools.org](mailto:cterrell@hempsteadschools.org)