



## La vida después de COVID

# Una guía sensible al trauma para cuidadores de niños y adolescentes

Creado por Allie DiTucci, LCSW y Leslie S. Leff, LICSW, SAC para Cutchins Programs for Children and Families

Ahora que la pandemia está terminando para muchos de nosotros, es posible que hayamos tenido esperanzas de volver a la "normalidad", pero ¿la vida será la misma ahora que antes? Una cosa para recordar es que quince meses es mucho tiempo en el desarrollo de un niño, y también de la adolescencia. Es posible que los intereses y las amistades hayan cambiado para ellos. No podemos esperar que las cosas sean como eran antes de 2020. Este es un buen momento para reevaluar.

Desde el comienzo de la pandemia, les hemos estado enfatizando a nuestros niños la importancia de estar seguros y mantener la distancia física de los demás. Para muchos niños, esta evitación de los demás se ha convertido en la nueva normalidad y ahora muestran el temor de volver a las actividades que antes amaban. (Esto también puede ser cierto para los adultos).

### El cuidado del cuidador

Este también ha sido un momento difícil para los cuidadores. Y, sin embargo, los cuidadores pueden ser más útiles para sus hijos cuando ellos mismos están regulados. Eso significa que, aunque puede sentir emociones incluso intensas, puede controlar sus palabras y su comportamiento. La autocompasión puede ser de gran ayuda para ustedes y para sus hijos también. Aquí hay algunos pasos para ayudar a calmar su propio sistema nervioso:

- Empiece por ser consciente de sus propios sentimientos, tal vez incluso de su propia ansiedad. Si es difícil identificar su emoción, puede notar sus pensamientos, sensaciones corporales, impulsos y comportamientos para darle una pista sobre cómo se siente.
- Cuida tu cuerpo: trata las enfermedades físicas, nutre con una dieta equilibrada, duerme lo suficiente, haz ejercicio, usa sustancias sólo con moderación.

- Reconozca que hay incomodidad en la incertidumbre para usted y sus hijos.
- Trabaje para encontrar la aceptación de la situación tal como es.
- Utilice la autocompasión y el cuidado personal para ayudarlo a mantenerse regulado, de modo que pueda ayudar mejor a su hijo con su propia ansiedad.
- Tome descansos cuando sea necesario (esto es importante tanto para adultos como para niños). Cuando tenemos ansiedad, es fácil sentirse abrumado. Consulte la barra lateral para ver una estrategia para tomar un descanso durante un momento intenso.
- Participar en actividades de regulación como meditación, yoga, ejercicio, etc.
- Mantener o reconectarse con los apoyos sociales (las investigaciones han demostrado que tener relaciones sólidas genera resiliencia).
- Pida ayuda cuando la necesite, busque amigos y familiares. Tampoco es vergonzoso buscar ayuda profesional, especialmente cuando la autoayuda y la ayuda informal no funcionan.
- Sea claro con los demás sobre con qué se siente cómodo con respecto a las precauciones de seguridad (máscaras, distanciamiento social, etc.). Mantenga límites claros.

### Apoyando a niños y adolescentes

¡Valida los sentimientos! Anime a los niños a hablar sobre todos sus sentimientos, incluyendo sus miedos. Sea accesible y curioso. Expresé empatía por cómo se sienten. Hágales saber que muchas personas se sienten reacias a regresar después de la pandemia.

Sea sincero y resuelva el problema juntos. Proporcione información precisa. Comparta solo lo que se le pide a la vez. Darle a un niño más información de la solicitada puede ser abrumador.

### Tómate un descanso con STOP

Use esta habilidad para tomar algo de espacio de una situación intensa incluso cuando no pueda separarse físicamente de la situación.

#### S: Detente

Literalmente congela tu cuerpo



#### T: Da un paso atrás

Da un paso atrás o respira



#### O: Observa

Mira la situación como un extraño



#### P: Proceda con atención





## La vida después de COVID

Evalúe rutinas nuevas y antiguas. Es posible que los niños (y los adultos) se hayan acostumbrado al ritmo más relajado y lento del estilo de vida pandémico. Ayude a los niños a hablar sobre las nuevas rutinas que esperan mantener y las que pueden dejar. ¿Qué rutinas pre-pandémicas les gustaría recuperar? Esta es una gran oportunidad para realizar una actividad de aclaración de valores con su hijo sobre lo que es más importante para él y lo que lo hace sentir más saludable y feliz. (Un ejemplo de una actividad de este tipo: Pregúntele a su hijo: "Si pudiera elegir solo una cosa para hacer, ¿cuál sería?". Para los niños más pequeños, es posible que deba proporcionar opciones limitadas en lugar de hacer esto abierto). Puede compartir su propio viaje para buscar el equilibrio en el mundo postpandémico.

Ayude a su hijo a mantener un horario constante, incluidas las comidas regulares y la hora de acostarse. Cree un tiempo de inactividad para su hijo, además de oportunidades para que mueva su cuerpo.

Tómate las cosas con calma. Para las personas ansiosas o que han experimentado un trauma, el cambio puede ser difícil. Realice cambios en pequeños pasos. Establezca metas incrementales. Prepare a los niños para cada paso. Esto proporcionará a los niños un mayor sentido de control y dominio de cada paso. (A algunos niños les puede ayudar "practicar" varios escenarios).

*Recuérdelos a los niños sus fortalezas y cómo las han utilizado para vencer los miedos en el pasado. Una forma de hacerlo es mediante el uso de una señal de seguridad: un gesto o un elemento que transmita seguridad (por ejemplo, un pulgar hacia arriba o una sonrisa tranquilizadora de un adulto de confianza, un peluche, una pegatina de superhéroe en su mano). Para los niños en edad escolar y menores, puede ser útil recordarles que hay adultos seguros que trabajan para ayudar a hacer las condiciones más seguras para todos nosotros.*

### Habilidades de afrontamiento para niños y adolescentes

Ayude a su niño o adolescente a usarlas cuando se sientan particularmente ansiosos o abrumados, ¡o cualquier otra emoción fuerte en realidad!

¡Haz algo, lo que sea! (por ejemplo, leer, hacer arte, ver una película o un programa de televisión, jugar con un amigo o hermano, explorar al aire libre)



Haz algo bueno por alguien más

Cree diferentes emociones (por ejemplo, vea un video divertido, escuche música alegre o tranquila)



Pon tu dolor en una caja en un estante por un tiempo

Reemplaza tus pensamientos (haz rompecabezas de palabras o números, lee, cuenta)



Estimule otras sensaciones (sostenga el hielo, tome una ducha tibia o fría, acaricie a su mascota)



## La vida después de COVID

*Practica la valentía. Para los niños o adolescentes que continúan sintiéndose ansiosos por aventurarse, incluso cuando sea seguro hacerlo, puede hacer que "practiquen la valentía". Proporcione opciones limitadas deseables sobre actividades divertidas (las que tenderán a reducir la ansiedad) que pueden hacer. Ofrezca muchos elogios cuando logren la actividad. Ellos pueden necesitar que usted esté con ellos inicialmente.*

*Crea tiempo uno a uno. A medida que el mundo se reabre y las cosas se pongan más ocupadas, asegúrese de incluir tiempo a solas con su hijo. Juntos, como familia, decidan actividades divertidas y rutinas especiales que les gustaría llevar con ustedes al mundo recién abierto.*

### La salud mental de niños y adolescentes ha sufrido durante la pandemia.

Los adolescentes informan síntomas de ansiedad y trastorno de estrés postraumático a una tasa del 45%. Esté atento a comportamientos más preocupantes, como lavarse demasiado las manos o aislarse o retirarse de actividades que antes disfrutaba. Busque ayuda profesional si usted o su hijo necesitan más apoyo.

Consulte la barra lateral para ver si hay signos de estrés extremo en niños y adolescentes.

Superar una pandemia mundial puede ser una experiencia que cambia la vida. Hay dificultades, sin duda, pero al igual que una perla se forma con una ostra en un intento de controlar la incomodidad de un grano o arena irritante, la resiliencia también puede surgir de esta experiencia. Puede ayudar a sus hijos a reconocer y reclamar sus nuevas habilidades identificando lo que ha sido difícil este año y lo que ellos (o usted como familia) hicieron para superarlo. Tal vez incluso pueda hablar sobre cómo estas nuevas fortalezas pueden ayudarlos a superar los desafíos futuros a medida que surjan.

### Posibles síntomas de estrés extremo en niños y adolescentes:

| Niños en edad preescolar   | Niños en edad de primaria  | Preadolescentes y adolescentes   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ansiedad de separación</li><li>• Llorar y / o gritar mucho</li><li>• Comer mal o perder peso</li><li>• Pesadillas</li><li>• Comportamiento regresivo (como mojar la cama o chuparse el dedo)</li><li>• Rabietas o agresión</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ponerse ansioso o temeroso</li><li>• Sentirse culpable o avergonzado</li><li>• Exigiendo más atención</li><li>• Problemas para dormir</li><li>• Pesadillas</li><li>• Cambios de humor</li><li>• Comer en exceso o no comer lo suficiente</li><li>• Dificultad para concentrarse</li><li>• Comportamiento regresivo (como ser pegajoso, mojar la cama o chuparse el dedo)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentirse deprimido o solo</li><li>• Aislar</li><li>• Desarrollar trastornos alimentarios o conductas autolesivas</li><li>• Empezando a abusar de sustancias</li><li>• Participar en sexo de riesgo</li><li>• Desapareciendo por períodos de tiempo</li><li>• Cambios personales (un niño que alguna vez fue apacible se vuelve discutidor)</li></ul> |

### Referencias y recursos

- Child Mind Institute <https://childmind.org/>
- <https://theconversation.com/heres-how-to-help-your-kids-break-out-of-their-pandemic-bubble-and-transition-back-to-being-with-others-157732>
- <https://www.nytimes.com/2021/04/22/well/mind/covid-back-to-normal.html>
- <https://www.nbcnews.com/know-your-value/feature/school-s-out-summer-how-parents-can-support-their-kids-ncna1270308>
- *DBT Skills Training Manual*, por Marsha M. Linehan. Copyright 2015 por The Guilford Press.
- *DBT Skills Manual for Adolescents*, por Jill H. Rathus y Alec L. Miller. Copyright 2015 de The Guilford Press.