



CORONAVIRUS/COVID-19

Recursos de salud emocional

Sin duda, los eventos recientes relacionados con la pandemia de COVID-19 han generado miedo y, para muchos, una tendencia a tirar hacia adentro y aislarse. Esto es una respuesta emocional natural a un brote viral; Es imperativo ahora, más que nunca, que nos tratemos a nosotros mismos y a los demás con compasión y mantengamos nuestra salud emocional además de nuestra salud física. También es un momento para apoyarse el uno en el otro para ofrecer fortaleza, apoyo y aliento.

MANEJANDO SU PROPIA SALUD SOCIAL Y EMOCIONAL, Y APOYANDO EL BIENESTAR DE OTROS:

- [Conozca los hechos](#). La información precisa es útil mientras se mantiene el miedo y la ansiedad bajo control.
- [Diga "No" al pánico y administre la ansiedad de manera proactiva](#).
- [Adoptar las mejores prácticas saludables](#).
- Aceptar vulnerabilidad.
- [Mostrar compasión y desear bien a los demás](#).
- Sé consciente de ti mismo y de tus propias reacciones.

Además, muchos adultos ahora están luchando sobre cómo discutir mejor el tema con los niños de una manera que no genere más preocupación. Es importante reconocer que los niños de todas las edades son perceptivos y pueden estar asustados por los titulares de las noticias que informan sobre la propagación del virus y sus impactos. Durante las próximas semanas, deberíamos esperar que los impactos psicológicos de esta pandemia afecten el aprendizaje en el aula, también podemos esperar un aumento en las necesidades emocionales y de comportamiento. Como tal, las siguientes sugerencias, puntos de discusión y recursos vinculados pueden resultar útiles:

CONSEJOS PARA HABLAR SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19) CON NIÑOS:

1. Sé tranquilo y tranquilizador: los estudiantes reaccionarán a ti, lo que dices y cómo lo dices. Asegúreles que usted y los otros adultos en la escuela están enfocados en mantenerlos seguros y saludables. También comparta con ellos que no se cree que este virus represente un riesgo significativo para los niños.
2. Sea apropiado para el desarrollo: lo que usted dice puede aumentar o disminuir la ansiedad de los estudiantes. Intente responder preguntas honesta y claramente, sin hacer suposiciones sobre aquellos que podrían tener COVID-19. Atenerse a los hechos
3. Mantenga una rutina normal: Mantener una rutina normal puede ser tranquilizador para los estudiantes y ayudar a mantenerlos seguros y felices. Introducir cambios, como un mayor lavado de manos de manera positiva.

4. Concéntrese en los pasos tomados para mantener a los estudiantes seguros y saludables: revise los procedimientos que tiene la escuela para mantenerlos seguros y saludables. Recuerde a los estudiantes los buenos hábitos de higiene que promueven un estilo de vida saludable, como lavarse las manos. Si los estudiantes preguntan acerca de las máscaras faciales, puede compartir que el CDC dicen que no son necesarias, y que cualquiera que las use es muy cauteloso.
5. No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus: la mayoría de los estudiantes ya lo habrán escuchado y no hablar sobre él podría generar más ansiedad o preocupación. Su objetivo es proporcionar información basada en hechos que sea más tranquilizadora de lo que pueden estar escuchando de sus compañeros, las noticias o las redes sociales. También está bien incorporar el tema a las lecciones actuales.

RECURSOS ADICIONALES SOBRE DISCUSIÓN CON NIÑOS:

- ▶ [El CDC](#)
- ▶ [Instituto de la mente del niño](#)
- ▶ [La Asociación Nacional de Enfermeras Escolares y la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares](#)