



INFORMACIÓN PARA CUIDADORES DE NIÑOS EN SITUACIONES DE CUARENTENA

Las familias de todo el mundo se están adaptando a los cambios que están ocurriendo debido a la enfermedad por el **Coronavirus 2019 (COVID-19)**. A muchos padres y madres les resultará estresante equilibrar el trabajo, cuidar a los niños y mantener el hogar, particularmente cuando están separados de sus redes de apoyo regulares. El aislamiento puede representar una oportunidad para pasar tiempo juntos y desarrollar la relación con sus hijos, sin embargo, muchos cuidadores experimentarán sentimientos y prioridades conflictivos, así como desafíos prácticos.

Los siguientes consejos son herramientas para ayudar a los cuidadores a atender mejor a sus hijos, así como a su propio bienestar.

ACERCA DE TI ¿Qué podrías estar experimentando?

Una pandemia global eleva los niveles de estrés para todos, incluidos los cuidadores. Si usted experimenta signos de estrés, es perfectamente natural y no está solo, ni sola.

Las señales de que puede estar estresado incluyen:

- Una necesidad constante y compulsiva de información actualizada acerca del **COVID-19** lo cual impedirá concentrarse en otros temas;
- Poca concentración o capacidad para tomar decisiones ya sean estas, grandes o pequeñas;
- Sentirse abrumado, irritable o ansioso;
- Experimentar patrones interrumpidos de alimentación y / o sueño.



La crianza de los hijos puede ser un desafío incluso en un buen día, pero durante estos tiempos difíciles es crucial que tome medidas para ayudarse a sí mismo, a sus hijos y a toda su familia a superar esta situación.

¿Qué puedes hacer para ayudarte a ti mismo?

Felicitaciones: está dando el primer paso al reconocer que este es un momento desafiante con incertidumbre y estrés que debe ser controlado. Entonces, ¿qué puedes hacer como cuidador o cuidadora?

- Trate de mantenerse esperanzado y positivo: hoy, millones de personas se sienten como usted.
- Cuídese lo más posible: comparta las responsabilidades del cuidado infantil con otros adultos que se aíslen con usted, reserve tiempo para trabajar o descansar, y mantenga sus rutinas lo más que pueda.
- Mantenga la vida lo más cerca posible de su estructura habitual. Mantenga cualquier actividad espiritual, religiosa o cultural que le resulte reconfortante.

- Haga una lista de capacidades de afrontamiento que sean saludables para usted y su familia; evite comportamientos negativos como el consumo excesivo de alcohol, el juego en línea o el consumo de drogas. Recuerde que los mecanismos negativos de afrontamiento agravan aún más sus niveles de estrés y pueden empeorar su situación a largo plazo.



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

For more parenting tips including from our partners in **WHO UNICEF CDC** and the partnership to end violence against children:
www.unodc.org/listenfirst



ACERCA DE SUS HIJOS ¿Qué podrían estar experimentando sus hijos?

Los niños reaccionan al estrés de muchas maneras, y sus reacciones pueden variar según diversos factores, incluida la edad. Aquí hay algunos signos:

- Al principio, algunos niños pueden estar felices de estar en casa, pero con el tiempo la interrupción de su rutina, el aislamiento de amigos y otras limitaciones impuestas aumentarán su estrés.
- Los niños pueden experimentar altibajos en sus comportamientos y sus emociones pueden cambiar. Pueden ser inusualmente activos, agresivos, callados o tristes.
- Los niños pueden expresar miedo, sentirse abrumados y mostrar ansiedad. Pueden llorar o volverse más apegados a usted de lo habitual. Pueden haber interrumpido los patrones de sueño.
- Los niños pueden no estar dispuestos a participar en los quehaceres de la casa o tareas escolares. También es posible que no se lleven tan bien con los hermanos y otros miembros de la familia.



Recuerde que es comprensible que los niños reaccionen ante situaciones estresantes. Es importante que reconozca su estrés y les consuele según sea apropiado para su edad.

¿Cómo puedes ayudar a tus hijos?

- Sea cariñoso con sus hijos para poder tranquilizarlos y consolarlos mientras mantiene una relación positiva. Abrácelos y/o tómeles de la mano. Dígales que los ama.
- Busque oportunidades para alabar a sus hijos cuando hayan hecho algo bueno, por pequeño que parezca. ¡Cuanto más los elogies, más probabilidades hay de que vuelvan a hacerlo!



- Asegúrese de tener actividades interesantes para mantener a los niños ocupados de manera significativa. Los niños afrontan mejor las cosas cuando ayudan a otros y están ocupados.

- Sea paciente con sus hijos e intente no criticar un cambio de comportamiento, un deseo de seguridad o una queja de estar aburridos o no tener nada que hacer.
- Explique a los niños y adultos que la situación actual hace que el uso de "palabras y voces amables" sea aún más importante. Esto es especialmente cierto cuando las voces se elevan o las críticas comienzan a escalar.
- Preste atención a cómo se sienten sus hijos. Escúchelos y recuérdelos lo difícil que es la situación.
- Si nota que los niños tienen una mayor sensación de ansiedad o preocupación, pregúntelos acerca de sus sentimientos. Comprender sus sentimientos le ayudará a tranquilizarlos y consolarlos.

- Brinde a los niños información precisa sobre lo que está sucediendo, pero no los abruma. Tenga cuidado con lo que ve o discute con sus hijos.
- Anime a sus niños a jugar. El juego es muy importante para ayudarles a superar el estrés y las preocupaciones. Asimismo, les ayudará a mantener cierta normalidad en sus vidas.

- Mantenga las rutinas diarias (como la hora de acostarse y las comidas familiares) lo más que pueda, y asimismo considere iniciar nuevas actividades familiares (como cocinar o dibujar juntos).



- Haga tiempo para el ejercicio diario de todos los miembros de la familia.
- Para todos los niños, pero especialmente para los niños mayores, intente crear un espacio solo o alejado de los demás, incluso por un corto período de tiempo cada día.



- Si puede, manténgase conectado con familiares y amigos a través de Internet o llamadas telefónicas / video.
- Apoye a sus hijos ayudándoles a mantenerse seguros cuando navegan en internet.