

Ayudando a los bebés y niños pequeños a sobrellevar el estrés

Los niños pueden reaccionar a una variedad de cambios en sus rutinas y transiciones en sus vidas, como cambios en el hogar, estimulación abrumadora en sus entornos y grandes eventos mundiales. También pueden ser sensibles al estrés experimentado por sus cuidadores, incluso cuando los cuidadores están menos presentes emocionalmente o físicamente menos disponibles. La emergencia de salud pública de COVID-19 es un momento desafiante para todos, incluidos los bebés, niños pequeños y sus cuidadores.

LOS BEBÉS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS COMUNICAN QUE ESTÁN ESTRESADOS A TRAVÉS DE SUS COMPORTAMIENTOS Y EMOCIONES. SABER QUÉ BUSCAR PUEDE AYUDARLO A DESCUBRIR CUÁNDO LOS NIÑOS NECESITAN UN POCO DE APOYO ADICIONAL.

BEBES

- Cambios en la rutina regular del sueño
- Cambios en las hábitos de alimentación
- Cambios en las veces que usan el baño
- Aumento del llanto o la agitación

PÁRVULOS

- Cambios en dormir o comer
- Incremento de berrinches o irritabilidad aumentada
- Regresión de habilidades (como menos independencia para comer o ir al baño)
- Dependencia frecuente en comportamientos auto-calmanes como chuparse el dedo o halarse los oídos
- Aumento de la ansiedad por separación

PREESCOLARES

- Cambios en dormir o comer
- Incremento de berrinches o irritabilidad aumentada
- Quejas frecuentes de dolencias físicas, como dolores de estómago o dolores de cabeza
- Cambio significativo en las emociones (por ejemplo, ira, tristeza, retraimiento)

LOS BEBÉS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS LO NECESITAN A USTEDES, LOS ADULTOS IMPORTANTES EN SUS VIDAS, PARA AYUDARLOS A SENTIRSE MEJOR CUANDO TIENEN GRANDES SENTIMIENTOS. LAS IDEAS QUE SE DESCRIBEN EN LA PÁGINA SIGUIENTE PUEDEN AYUDAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS A CALMAR SUS MENTES Y CALMAR SUS CUERPOS.

- Estas habilidades pueden verse diferentes según la edad del niño y las habilidades de desarrollo.
- Se han proporcionado enlaces a recursos adicionales para que pueda aprender más y tener información adecuada para los cuidadores familiares y escolares.
- El siguiente enlace proporciona una descripción general de muchas de las estrategias:
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/positive_solutions_for_families_spanish.pdf (disponible en español)

USTED CONOCE A ESTE NIÑO MEJOR: LEA SUS PISTAS Y OFREZCA APOYO CUANDO SEA NECESARIO.

ENFÓQUESE EN RUTINAS CONSISTENTES DE SUEÑO Y ALIMENTACIÓN; PROPORCIONE COMODIDAD Y AYUDE A LOS NIÑOS A VOLVER A SEGUIR UN HORARIO REGULAR Y RUTINAS SALUDABLES.

ESTE DISPONIBLE Y PRESENTE. ¡PARTICIPE EN EL JUEGO DE LOS NIÑOS!

¡CÉNTRESE EN LOS POSITIVOS DURANTE TODO EL DÍA, Y NOTE CUANDO SUS HIJOS ESTEN SIENDO BUENOS!

<https://medicine.tulane.edu/sites/g/files/rdw761/f/promoting%20positive%20behavior%20pyramid.pdf> (disponible en inglés)

<https://cdn.vanderbilt.edu/vu-web/lab-wpcontent/sites/96/2020/02/31204724/Positive-Attention.pdf> (disponible en inglés)

DIGA A LOS NIÑOS LO QUE DESEA QUE HAGAN Y PROPORCIONE MUCHAS ADVERTENCIAS ANTES DE LAS TRANSICIONES ENTRE ACTIVIDADES.

<https://illinoisearlylearning.org/tipsheets/plan-ahead/> (disponible en inglés y español)

<https://cdn.vanderbilt.edu/vu-web/lab-wpcontent/sites/96/2020/02/20211555/Transition-Warnings.pdf> (disponible en inglés)

HABLE CON LOS NIÑOS SOBRE SITUACIONES ESTRESANTES, RESPONDA SUS PREGUNTAS Y PROPORCIONE INFORMACIÓN ADECUADA PARA SU EDAD.

La “Hoja de consejos para hablar sobre los niños con el coronavirus” adjunta ofrece sugerencias.

PREPARE A LOS NIÑOS PARA CAMBIOS EN LO QUE PUEDEN ESTAR ESPERANDO (POR EJEMPLO, EVENTOS ESPECIALES CANCELADOS, CONTACTO LIMITADO CON LOS AMADOS Y AMIGOS).

ALIENTE A LOS NIÑOS A UTILIZAR SUS PALABRAS PARA COMUNICAR SUS NECESIDADES.

<https://cdn.vanderbilt.edu/vu-web/lab-wpcontent/sites/96/2020/02/31204726/Verbal-Reminder.pdf> (inglés)

AYUDE A LOS NIÑOS A ETIQUETAR SUS GRANDES EMOCIONES. UTILIZAR PALABRAS DE EMOCIÓN Y DESTACAR QUE ESTA BIEN TENER TODOS ESOS SENTIMIENTOS

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/backpack/BackpackConnection_emotions_label_SP.pdf (inglés)

ENSEÑE HABILIDADES PARA CALMARSE COMO RESPIRACIÓN Y TOMAR ESPACIO. MOTIVE A LOS NIÑOS VERBALMENTE A USAR LAS HABILIDADES CUANDO TIENEN GRANDES SENTIMIENTOS.

<https://illinoisearlylearning.org/tipsheets/break-calm/> (disponible en inglés y español)

<https://sesamestreetincommunities.org/activities/count-breathe-relax/> (disponible en inglés y español)

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Smell-Blow_SP.pdf (disponible en inglés)

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Relaxation-Thermometer_SP.pdf (disponible en inglés)

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home_SP.pdf (disponible en inglés)

SI LOS EFECTOS DEL ESTRÉS EN UN NIÑO PEQUEÑO SON FRECUENTES Y OCURREN DURANTE UN PERÍODO PROLONGADO, BUSQUE EL APOYO DE UN MÉDICO U OTROS MIEMBROS CONFIABLES DE SU COMUNIDAD