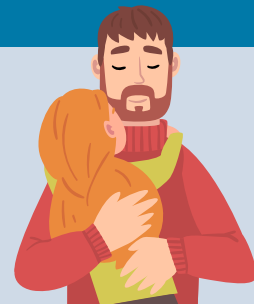


# Duelo, trauma y COVID-19: información para los padres

Durante la pandemia de COVID-19, los niños sufrieron muchos cambios y estrés. Al principio de la pandemia, muchos niños se sintieron aislados al trasladarse a una escuela en línea, y muchos se perdieron grandes acontecimientos de la vida, como cumpleaños y graduaciones. La pérdida de seres queridos fue traumática para familias enteras.



## → ¿Cuáles son los síntomas más comunes del duelo?

Puedes notar signos tales como:

- Enfadarse con más facilidad de lo normal
- Dificultad para dormir
- Tener dificultades para prestar atención en la escuela o en casa
- Empeoramiento de las calificaciones
- Sentimientos de miedo sobre su propia seguridad o la de los demás
- Comportamientos de riesgo, como consumir drogas o alcohol



Tu hijo puede estar afrontando un trauma o un duelo aunque parezca que su vida "ha vuelto a la normalidad".

No todos los niños o adolescentes reaccionan de la misma manera ante el dolor o el estrés. Tú eres quien mejor conoce a tus hijos; si crees que algo no va bien, habla con ellos.

## → Las cosas han vuelto a la normalidad: ¿mi hijo está realmente estresado por la pandemia?

Puede ser. Los acontecimientos traumáticos o estresantes del pasado pueden afectar a los jóvenes meses o años después. Los niños pueden necesitar ayuda para comprender los cambios que se produjeron durante la pandemia y procesar los sentimientos que tuvieron. Tu hijo puede tener más probabilidades de sufrir estrés postraumático si ha pasado por otros acontecimientos estresantes en su vida, como un divorcio o la muerte de un ser querido.

## → ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si está sufriendo un duelo o un trauma?

- Deja que tu hijo hable cuando esté preparado, no lo obligues a hacerlo si no quiere.
- Inicia la conversación con preguntas o comentarios como "¿Cómo te sientes sobre lo que está pasando en el mundo?" o "Avísame si quieres hablar".
- Escucha atentamente y pregunta sin juzgar.
- Tranquiliza a tu hijo y hazle saber que estás a su lado y que puede hacerte preguntas en cualquier momento.
- Practica con tu hijo estrategias para tranquilizarse y afrontar la situación.
  - Muéstrale a tu hijo estrategias de afrontamiento saludables. Por ejemplo, deja que te vea respirar hondo cuando te sientas abrumado.
  - Deja que tu hijo hable o exprese sus pensamientos o sentimientos de forma creativa, como dibujando o cantando.

- Responde a sus preguntas y cuéntale los hechos de forma que pueda entenderlos. Usa palabras adecuadas a su edad y se sincero.
- Busca un consejero o terapeuta capacitado para tratar traumas y duelos infantiles. Si no sabes por dónde empezar, llama al pediatra.



## ¿Qué recursos existen?

Recursos para niños pequeños (0-5):

- **Respira, piensa y actúa con *Sesame Street*:**  
<https://sesamestreetincommunities.org/activities/respira-piensa-y-actua/>
  - Un recurso para ayudar a los padres a trabajar los sentimientos fuertes con sus hijos.



- **Herramientas para apoyar el bienestar emocional en niños pequeños y sus padres:**  
<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dbasse/wellbeing-tools/interactive/espanol/index.html>




Recursos para niños mayores y adolescentes:

- **Herramientas para apoyar el bienestar emocional en jóvenes y adolescentes:**  
<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dbasse/wellbeing-tools/interactive/tools-for-teens.html>
- **Aplicaciones para reducir el estrés y la ansiedad:**
  - Moodfit: Para una buena salud mental  
<https://www.getmoodfit.com/>
  - Calm: Aplicación para meditar  
<https://www.calm.com/es>
  - MindShift CBT: Alivio de la ansiedad basado en pruebas  
<https://kidshelpline.com.au/tools/apps/mindshift-cbt-anxiety-relief>



Visite nuestro sitio web para averiguar si puede recibir la vacuna COVID-19 sin costo a través del Programa "Bridge Access" de los CDC.

 [bit.ly/3QME18B](https://bit.ly/3QME18B)



PANDEMIC

