CÓMO CUIDAR A LOS NIÑOS DURANTE UNA CRISIS

Herramientas para Padres y Cuidadores

Creado en septiembre de 2020

Comisión para la Responsabilidad en la Protección de Menores (CPAC, por sus siglas en inglés)
C/O Oficina del Defensor de Menores
900 King Street, Suite 350
Wilmington, DE 19801
Teléfono: (302) 255-1730
courts.delaware.gov/childadvocate/cpac/

REFERENCIA RÁPIDA

1 Para Atención Inmediata
2 Cómo Cuidar a los Niños Durante el *COVID-19*
3 Cómo Ayudar a que los Niños Afronten una Crisis
5 Mayor Riesgo de Maltrato Infantil
6 Apoyo para Padres y Cuidadores
7 Recursos Comunitarios

Adaptado de:

MassKids
Massachusetts Citizens for Children

All Maine Children & Families
SAFE, STABLE, HAPPY, HEALTHY

Prevent Child Abuse Kentucky™

act
alaska children's trust

CRIANZA DURANTE UNA CRISIS

Además de mantener a los niños físicamente seguros durante la pandemia del *COVID-19*, es también importante cuidar de su salud emocional. Los niños se han acoplado a cambios en su rutina diaria, menor contacto con los amigos y estrés notable en los adultos a su alrededor. También han aumentado debido a la pandemia algunos factores de riesgo para abuso y abandono y trauma emocional infantil, tales como aislamiento, estrés, enfermedad, pérdida de empleo y dificultades económicas. Estos factores han aumentado aún más para los niños en familias con un historial de violencia doméstica, abuso de sustancias o enfermedad mental.

Esta guía brindará a los padres y cuidadores en Delaware recursos comunitarios, información sobre cómo ayudar a que los niños afronten una crisis, consejos para mantener a los niños seguros, formas sanas para afrontar el estrés y ejercer cuidado personal y recursos nacionales sobre crianza durante la pandemia del *COVID-19*.

PARA ATENCIÓN INMEDIATA:

Denuncie el abuso o abandono infantil en Delaware

800-292-9582 o www.iseethesigns.org

Apoyo para el *COVID-19* en Delaware

Línea de ayuda: 2-1-1 o

www.coronavirus.delaware.gov

Línea de ayuda y apoyo para crisis de salud mental en niños

1-800-969-4357 (HELP) o textee DE a 741741

CÓMO CUIDAR A LOS NIÑOS DURANTE EL *COVID-19*

Sin importar la edad, los niños se pueden sentir molestos o pueden tener otras emociones fuertes durante la pandemia. Los niños reaccionan, en parte, a lo que ven en los adultos a su alrededor. Cuando los padres y cuidadores abordan una crisis con calma y seguridad, pueden brindar el mejor apoyo a sus hijos.

Bebés y Niños Pequeños

Crianza de un nuevo bebé

Recordatorio de sueño seguro

Los bebés deben dormir:

- solos
- de espalda
- en una cuna vacía
- en un ambiente sin humo
- bajo el cuidado de una persona segura y sobria

Sea cuidadoso con sus hijos mientras aprenden, pero también consigo mismo como padre. Haga clic **aquí** para más consejos sobre cómo criar a un nuevo bebé.

Consejos para enseñar a su hijo a usar el baño

El enseñar a usar el baño es de por sí difícil. Muchos niños que han estado usando la bacinilla tienen ciertas dificultades durante momentos de estrés. Recuerde ser paciente y que habrá "accidentes."

Recuerde mantener una buena actitud y recompensar o elogiar el éxito de su hijo. Haga clic **aquí** para más consejos sobre cómo enseñar a un niño a usar el baño.

Espacio seguro para juego

Ahora que los niños están pasando más tiempo que nunca en casa , cabe recordar la importancia de mantener un espacio seguro para juego. Algunas ideas incluyen montar los televisores planos a la pared, supervisar a los niños alrededor de balcones y ventanas, y usar puertas de seguridad en la parte superior e inferior de los escalones.

Haga clic **aquí** para más consejos sobre cómo mantener un espacio seguro para juego.

Niños con Necesidades Especiales

Los padres y cuidadores que ayudan a personas con discapacidades se enfrentan a mayores retos en estos momentos. Estas estrategias están diseñadas para ayudarlo a adaptarse a estos momentos difíciles y pueden ser usadas con todos los niños.

Apoye el entendimiento- describa el virus y la situación actual con lenguaje y términos concretos; use una narrativa social, tal como un cuento, fotos o uso de tecnología (haga clic aquí para ver ejemplos); brinde apoyos visuales para orientar sobre acciones/comportamientos específicos

Mantenga las rutinas-se recomiendan estrategias tales como rutinas de sueño/vigilia, tareas domésticas, habilidades de la vida diaria etc así como horarios visuales para ayudar a los niños y adultos jóvenes a afrontar el estrés relacionado al *COVID-19*

Preste atención a comportamientos cambiantes- esté alerta a signos de ansiedad y depresión, incluyendo cambios en patrones de sueño o alimentación, aumentos en comportamientos repetitivos, preocupación excesiva, mayor nerviosismo o irritabilidad o reducciones en el cuidado personal

Establezca nuevas rutinas - el uso de una rutina consistente para hacer la transición a actividades presenciales; ofrecer opciones para incrementar un sentido de autonomía y motivación

Ofrezca oportunidades para expresión- contemple tener diálogo familiar o individual, actividades de escritura, cinematografía o juego; los sentimientos y necesidades también pueden comunicarse a través de comunicación aumentada y alternativa (p.ej., *iPad*, imágenes), escuchando o tocando música, danza, yoga o artes visuales en diversas manifestaciones

Fomente vínculos a la distancia- integre oportunidades para el contacto diario con familia, vecinos, maestros o demás personas a través de *FaceTime*, *Zoom*, *Google Hangout*, textos o demás aplicaciones

Priorice el afrontamiento con habilidades para tranquilizar - si las estrategias de afrontamiento o relajación todavía no forman parte de la rutina del niño, los padres y cuidadores pueden priorizar la enseñanza de estas habilidades en estos momentos difíciles

CÓMO AYUDAR A QUE LOS NIÑOS AFRONTEN UNA CRISIS

QUÉ ESPERAR Y CÓMO RESPONDER

Los niños reaccionan, en parte, a lo que ven en los adultos a su alrededor. La reacción de un niño y los signos comunes de angustia pueden variar dependiendo de la edad, las experiencias anteriores y la forma en la que el niño generalmente afronta el estrés. Los padres y cuidadores pueden ser más reconfortantes a aquellos a su alrededor, particularmente a los niños, si están mejor preparados.

EDAD	REACCIONES	RESPUESTAS ÚTILES
PREESCOLAR (3-5)	- Miedo a estar solo, pesadillas - Problemas con el habla - Pérdida del control vesical/de los esfínteres; estreñimiento, moja la cama - Cambio en el apetito - Más berrinches, lloriqueo o comportamientos "pegajosos"	- Paciencia y tolerancia - Tranquilícelo (verbal y físicamente) - Motive la expresión a través del juego, representación, relato de cuentos - Permita cambios a corto plazo en la configuración de su cama - Planee actividades tranquilizantes antes de la hora de dormir - Mantenga rutinas familiares habituales - Evite exponerlo a los medios
EDUCACIÓN BÁSICA (6-12)	- Irritabilidad, lloriqueo, comportamiento agresivo - Ser "pegajoso", tener pesadillas - Trastorno del sueño/apetito - Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago) - Retraimiento de compañeros, falta de interés - Compite por la atención de los padres - Se le olvidan las tareas del hogar y la información nueva aprendida en la escuela	- Paciencia, tolerancia y calma - Sesiones de juego y mantenerse en contacto con amigos - Ejercicio habitual y estiramiento - Participar en actividades educativas (cuadernos de trabajo, juegos educativos) - Participar en tareas estructuradas del hogar - Imponer límites amables, pero firmes - Hablar sobre el brote actual; motivar preguntas e incluir lo que se está haciendo en la familia/comunidad - Motivar expresión a través del juego y conversación - Ayudar a generar ideas para promover la salud y mantener las rutinas familiares - Limitar la exposición a los medios, hablando sobre lo que han visto/oído en la escuela - Abordar cualquier estigma o discriminación que esté ocurriendo y aclarar la desinformación
ADOLESCENTES (13-18)	- Síntomas físicos (dolores de cabeza, sarpullido, etc.) - Trastorno del sueño/apetito - Nerviosismo o disminución de energía; apatía - Ignora comportamientos de promoción de salud - Se aísla de compañeros y seres queridos - Preocupaciones sobre estigmas e injusticias - Evita o falta a la escuela sin justificación	- Paciencia, tolerancia y calma - Motivar la continuación de rutinas - Motivar (pero no forzar) el diálogo con compañeros, la familia sobre el brote - Mantener comunicación con familia y amigos a través del teléfono, internet o juegos de video - Participar en rutinas familiares, incluyendo las tareas del hogar, ayudar a hermanitos y mejorar los comportamientos sanos - Hablar sobre y abordar el estigma, el prejuicio y las posibles injusticas que estén ocurriendo durante el brote

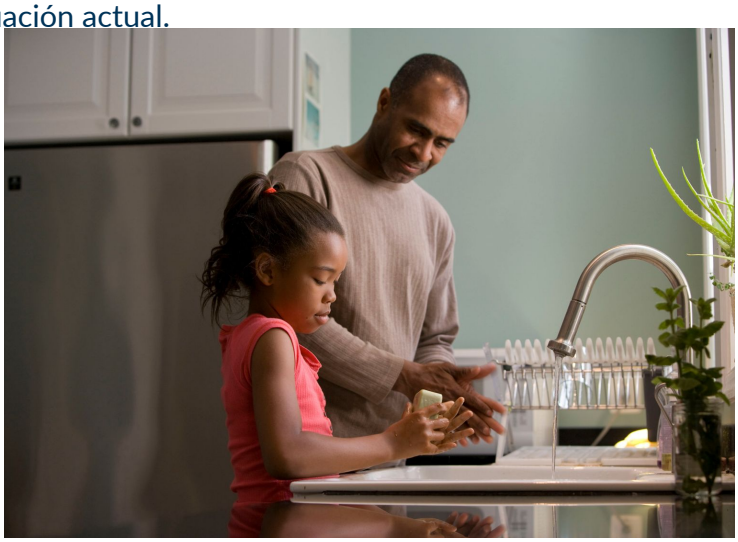
CÓMO AYUDAR A QUE LOS NIÑOS AFRONTEN UNA CRISIS

CÓMO EXPLICAR EL *COVID-19*

La comunicación es la clave durante el brote. Aunque podría parecer más prudente proteger a los niños de información posiblemente atemorizante, en realidad puede ayudarles a sentirse más cómodos al hablar a profundidad sobre la situación. Enfóquese en apoyar a los niños, motivando las preguntas y ayudándoles a entender la situación actual.

PERMANEZCA TRANQUILO Y CALMADO

- Recuerde que los niños reaccionan tanto a lo que dice como a la forma en la que lo dice. Toman pistas de las conversaciones que tiene con ellos y los demás.
- Brinde consuelo y un poco de paciencia extra.
- Aclare malos entendidos o desinformación sobre cómo se propaga el virus- no toda la tos ni estornudo significa que ellos o los demás tienen *COVID-19*.



ENFATICE SU RED DE APOYO

- Comuníquese con su familia para verificar que tanto ellos como todos los miembros del hogar sigan bien. Si tiene motivo para pensar que alguien en la casa no está bien, indíquele que acuda a un hospital, con un profesional de la salud o recurso de *telesalud* [atención médica a distancia].
- Comuníquese con sus hijos de manera habitual o cuando la situación cambie.

PRESTE ATENCIÓN A SU LENGUAJE

- Recuerde que los virus pueden enfermar a cualquiera, sin importar la raza o el origen étnico de una persona. Evite las presunciones sobre quién podría tener *COVID-19*.
- Brinde a los niños información verídica y apta a su edad y nivel de desarrollo.
- Contemple hablar con los niños pequeños por separado a fin de entender y abordar temores específicos o confusiones que pudieran tener.

PÓNGASE A DISPOSICIÓN PARA ESCUCHAR Y HABLAR

- Haga tiempo para hablar. Asegúrese de que los niños sepan que pueden acudir a usted con preguntas.
- Motíveles a hablar sobre sus sentimientos y asegúrese de validarlos.
- Ayúdeles a expresar sus sentimientos a través de dibujos o demás actividades.

MAYOR RIESGO DE MALTRATO

Alrededor del mundo, el *COVID-19* ha incrementado los factores de riesgo para el maltrato infantil, tales como estrés, enfermedad, pérdida de empleo, presión financiera y aislamiento. Es importante reconocer y minimizar los riesgos de maltrato mientras se fortalecen los factores que pueden proteger a los niños y las familias.

ABUSO FÍSICO

El abuso físico generalmente se define como cualquier lesión física no accidental al niño y puede incluir pegarle a un niño con la mano o un objeto de forma que deje una lesión; pegarle a un niño a puño cerrado; arrojar, patear, quemar, morder o cortar a un niño; e interferir con la respiración del niño. Lo mejor es usar estrategias sanas de disciplina que enseñen a los niños a manejar su comportamiento y promuevan un sano desarrollo. Haga clic aquí para más información sobre cómo responder cuando los niños se porten mal.

La lesión cerebral traumática adquirida (AHT, por sus siglas en inglés) es la causa más frecuente de muertes no accidentales en niños menores de dos años y las lesiones de impacto o por sacudida son las formas más frecuentes de este trauma. El llanto puede ser la parte más difícil del cuidado de un bebé, particularmente cuando es difícil calmarlos. Recuerde cuidarse y tomar descansos: ponga al bebé de espalda en su cuna y aléjese, respire y tranquilícese. Haga clic aquí para más información sobre cómo calmar a los bebés.

Haga clic aquí e ingrese el código "DELAWARE"para ver videos sobre cómo calmar a un recién nacido (y calmarse a sí mismo).

Fuente: Portal Informativo de Protección de Menores

ABUSO SEXUAL

Uno de cada 10 niños menores de 18 años es afectado por el abuso sexual. Este es un gran momento para hablar con su hijo sobre los límites corporales, la privacidad y los depredadores sexuales. Es fácil si empieza temprano y habla con frecuencia. Haga clic aquí para más orientación sobre cómo abordar el tema.

También es importante estar consciente de los comportamientos de seducción de menores y señales de alerta, tales como dar regalos, atención especial y obtener acceso a los niños a través de internet. Haga clic aquí para más información sobre los comportamientos de seducción de menores.

Siendo realistas, es imposible tener los "ojos" en su hijo en todo momento. Es por eso que es esencial minimizar la oportunidad para el abuso sexual. Aproximadamente un 90 % de las víctimas de abuso sexual de menores conocen a su agresor, y sólo el 10 % de los niños abusados sexualmente son abusados por un extraño. La mayoría del tiempo esto sucede durante interacciones individuales entre el adulto/niño o niño mayor con niños más pequeños. Establezca reglas para la seguridad en internet, mantenga abiertas las vías de comunicación y repase las reglas de tener cerradas las puertas en la casa. Haga clic aquí para más consejos.

El abuso sexual infantil en internet ha estado aumentando considerablemente, aún antes de la pandemia. Mantenga seguros en línea a los niños bajo su cuidado, monitoreando cuáles sitios y aplicaciones están usando. Converse con ellos sobre la seguridad en línea de forma apta a su edad. Haga clic aquí para más información.

ABANDONO

El abandono a menudo se define como la incapacidad de un padre o demás persona responsable del niño para brindar alimento, ropa, techo, cuidado médico o supervisión necesaria al punto que la salud, seguridad y bienestar del niño corren riesgo de daño. Ahora que todos estamos pasando más tiempo en casa, podría parecer que los niños siempre están siendo supervisados. Sin embargo, pueden surgir muchas situaciones peligrosas mientras los padres y cuidadores estén trabajando desde casa y no estén prestando atención. Estos son algunos recordatorios para evitar accidentes comunes:

Riesgo de ahogamiento: Supervise a los niños cuando estén cerca del agua. Es buena idea identificar a un "supervisor acuático" o un adulto responsable de supervisar a los niños en o cerca del agua. Haga clic **aquí** para más consejos sobre cómo reducir el riesgo de ahogamiento.

Carros calientes: Nunca deje a su hijo solo en un carro, ni siquiera para un viaje rápido a la tienda. Mantenga las puertas y maleteros cerrados con seguro y mantenga los llaveros a control remoto lejos del alcance de los niños. Haga clic **aquí** para más consejos.

Seguridad en el manejo de armas de fuego: Mantenga las armas de fuego fuera del alcance y la vista de los niños guardándolas de forma segura. Use candados a prueba de niños, y guarde las armas de fuego separadamente de la munición. Haga clic **aquí** para más consejos.

Ingesta de medicamentos/drogas: Mantenga todos los medicamentos, incluyendo las vitaminas, los medicamentos recetados y las drogas ilegales fuera del alcance y la vista de los niños. Coloque las bolsas y maletines en estantes altos o cuélguelos de ganchos, fuera de la vista y el alcance de los niños. Haga clic **aquí** para más información.

Conforme los niños regresan a la escuela con nuevos horarios, es posible que los padres y cuidadores sientan la tentación de dejar a los niños solos en casa mientras van a trabajar. Es importante tomar en consideración el nivel de funcionamiento, madurez, salud física/mental, la cantidad de tiempo que estaría solo y el momento del día, al decidir si es adecuado dejar a un niño solo en casa. De ser posible, siempre es mejor dejar a los niños con un adulto seguro.

APOYO PARA PADRES Y CUIDADORES

CRIANZA

Es difícil sentirse positivo cuando está estresado y los niños o adolescentes lo están volviendo loco. Es fácil frustrarse y decir "¡deja de hacer eso!" pero es mucho más probable que los niños hagan lo que pedimos si les damos instrucciones positivas y mucho elogio por lo que estén haciendo bien.

Los adolescentes en particular necesitan poder comunicarse con sus amigos. Ayude a que sus adolescentes se mantengan conectados con sus amigos y familia a través de video llamadas o el internet.

Puede usar las rutinas para asegurarse que los niños sigan aprendiendo y creciendo, y ayudarles a disminuir el aburrimiento. Además de completar su trabajo escolar, motive a los niños a leer, a intentar un nuevo pasatiempo o aprender una actividad nueva.

Brinde medios, tales como juego creativo y tiempo al aire libre, para permitir que los niños se expresen y desahoguen.

Mantenga límites y reglas, tales como límites de tiempo para el tiempo de pantalla, y tareas domésticas diarias.

Interactúe con su familia. Apague los dispositivos electrónicos y pasen tiempo juntos al aire libre, jugando juegos de mesa, probando una nueva receta, haciendo manualidades, leyendo, escuchando música o ejercitándose juntos.

Enseñe habilidades prácticas a los niños, tales como plantar un jardín, aspirar, programar un reloj digital, construir algo o coser. Enseñe a los niños mayores a lavar ropa, lavar un carro y preparar una comida.

Este descanso es una oportunidad para que todos volvamos a los orígenes y salgamos de nuestras vidas digitales.

CUIDADO PERSONAL Y CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS

El ser padre y cuidador puede ser desafiante en un buen día. El agregar el estrés y la ansiedad de lo que está sucediendo en el mundo de hoy nos puede poner a prueba a todos. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar:

- Manténgase activo y presente
- Manténgase conectado
- Maneje el estrés y la ansiedad
- Sea flexible y sea paciente consigo mismo (y sus hijos)
- Enfóquese en la gratitud
- Busque ayuda

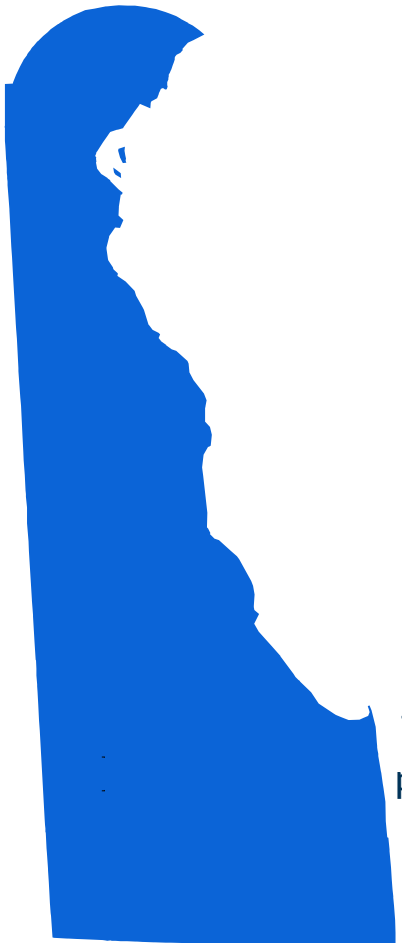
Haga clic aquí para más información.

CÓMO MAVEGAR EL REGRESO A LA ESCUELA

Aunque el regreso a la escuela es distinto para todos, hay algunos consejos básicos que son útiles para todos los padresy cuidadores mientras navegan por estos cambios. Cree orden, con cierta flexibilidad, en sus días; enfóquese en el trabajo escolar en incrementos razonables; limite la ansiedad de su hijo manejando la propia; cree tiempo para desahogarse; sea flexible con sus expectativas; intente pasar tiempo al aire libre; y encuentre una forma de crear recuerdos especiales y divertidos para su familia.

Comuníquese con sus amigos, ría cuando pueda, y recuerde que esto pasará. Y ayudémonos siempre que sea posible.

RECURSOS COMUNITARIOS



Haga clic en los siguientes enlaces para explorar los recursos en Delaware.

- Información DE sobre el COVID-19 o marque al 2-1-1
- Recursos y Orientación DE para el Cuidado de Niños
- Banco de Alimentos de Delaware
- Recursos de Resiliencia DE
- Línea de Denuncias de DFS para Abuso y Abandono Infantil: 1-800-292-9582 o en línea en iseethesigns.org
- Línea de Ayuda y Apoyo de Delaware para Crisis de Salud Mental en Niños: 1-800-969-HELP(4357)
- Línea de Ayuda de Mensajes de Texto en caso de Crisis (para jóvenes): Textee DE al número 741-741
- Líneas de Ayuda en caso de Violencia Doméstica DE (varía por condado)
- Servicios Móviles de Intervención en Caso de Crisis (psiquiátrico para adultos o abuso de sustancias) 1-800-652-2929 (New Castle) o 1-800-345-6785 (Kent/Sussex)

RECURSOS GENERALES

- Recursos para el coronavirus de *Prevent Child Abuse Delaware*
- Recursos para padres de *Prevent Child Abuse Delaware*
- Recursos para apoyar el bienestar emocional de los niños durante la pandemia
- Guía para padres/cuidadores para ayudar a que las familias afronten la pandemia