



5 factores para la capacidad de recuperación



as personas que ven las noticias, leen el contenido en línea y en los periódicos, y que escuchan a otros hablar sobre la actual pandemia del coronavirus, pueden sentirse asustadas, confusas o ansiosas. Algunas pueden reaccionar de inmediato, mientras que otras pueden mostrar señales de que están teniendo un momento difícil después. La capacidad de recuperación es nuestra capacidad para responder y hacer frente a las emociones difíciles que se presentan en tiempos de crisis. La capacidad de recuperación puede ser aprendida y practicada por medio de estrategias para apoyar esta capacidad e incluyen:

Sentido de seguridad

- **Establecer un sentido de seguridad;** Es más difícil superar la adversidad y conseguir el éxito cuando estamos sintiendo miedo y nos sentimos amenazados. La seguridad es importante en todas las áreas de nuestra vida – física, emocional, ambiental y financiera. Cuando sentimos que nuestros seres queridos también están amenazados, nuestro sentido de seguridad permanece bajo ataque. En la medida de lo posible, exprese a los niños que en este momento estamos seguros y sanos. Ánclese al momento presente, señalando lo que es seguro ahora mismo.
- **Crear o restablecer rutinas;** Los desastres, el aislamiento forzado y las situaciones estresantes a menudo resultan en rutinas interrumpidas. La creación de nuevas rutinas o el restablecimiento de rutinas habituales y familiares puede promover sentimientos de seguridad y previsibilidad¹.
- **Fomente la expresión personal;** Los niños generalmente sienten alivio si son capaces de expresar y comunicar sus sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo. Cada persona tiene su propia manera de expresar emociones. A veces participar en una actividad creativa, como jugar, dibujar o hacer un diario, puede facilitar este proceso².
- **Mantener un ambiente sensible y afectuoso;** Los niños pueden necesitar más apoyo de adultos y más atención durante los tiempos difíciles o estresantes³. Si usted puede, juegue con su niño, lea con (o para) su niño, y pase tiempo escuchando a su niño o adolescente.
- **Proporcionar y buscar confort, estabilidad y previsibilidad** a los niños (y para usted mismo) durante tiempos de crisis e incertidumbre.

Capacidad para calmarse

- **Esté consciente de su propia reacción;** la forma en que los adultos reaccionan a las crisis es importante, ya que los niños a menudo toman sus señales emocionales de los adultos a su alrededor, así que trate de estar consciente de sus propias reacciones a las crisis. Es importante que los adultos en las escuelas estén conscientes de sus reacciones y de beneficio para los niños cuando los adultos son capaces de manejar bien sus emociones, permanecer en calma, escuchar las preocupaciones de los niños, hablar con compasión y ofrecer tranquilidad⁴.
- **Dé el ejemplo de la calma y el afrontamiento** practicando y compartiendo estrategias, tales como la atención y ejercicios de respiración con los niños.

Auto eficacia y eficacia

- **Fomentar comportamientos de búsqueda de ayuda** por medio de dar a los niños oportunidades para desarrollar y usar sus habilidades para superar situaciones difíciles. También es importante mantener líneas abiertas de comunicación, demostrando apoyo y apego para que los niños sientan que "si sucede algo impredecible, puedo contar con mi familia y comunidad escolar para que me apoyen y me ayuden a sanar."
- **Evite estigmatizar a los demás;** el miedo y la ansiedad sobre las enfermedades transmisibles pueden llevar al estigma social hacia las personas, lugares o cosas. Detener el estigma es importante para ayudar a las comunidades y sus miembros resisten y se recuperan del estrés⁵.

Conectividad

- **Cultivar y mantener una conexión saludable** conexión; una relación positiva con un adulto sano en casa y en la escuela es uno de los factores más importantes que ayuda a desarrollar la capacidad de recuperación de un niño. Sentir que los niños y adultos se preocupan unos de otros, individualmente y como un colectivo desarrolla el bienestar socioemocional.
- **Escuche y esté presente** para los niños a fin de apoyarlos en expresar sus emociones.
- **Minimice exponer a los medios de comunicación** o medios sociales que podrían promover el miedo o el pánico⁶.
- **Proporcione datos** sobre lo que está pasando. Proporcionar información clara y adecuada para los niños sobre cómo reducir el riesgo de infección y mantenerse seguro, usando el lenguaje apropiado para la edad⁷.
- **Manténgase informado y actualizado** sobre los últimos desarrollos con el brote a través de fuentes creíbles (por ejemplo, el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, Centros para el Control de Enfermedades).

Esperanza

- **Empoderar a los niños para que se expresen y desempeñen una función en su propia seguridad** (por ejemplo, mostrarles un lavado de manos eficaz, cubriendo su tos, distanciamiento social)⁸.
- **Mantener la calma y expresar optimismo hacia el futuro.** Mientras que debemos de reconocer los sentimientos de miedo y vulnerabilidad que esta situación puede causar, es esencial que los adultos mantengan la calma y expresen optimismo hacia el futuro. Recuerde a los niños que, aunque la situación actual es muy difícil, es temporal. Enfátice con los niños y adolescentes que las actividades sociales, incluyendo la asistencia a la escuela, se reanudarán.

Visite el sitio web de Salud Estudiantil y Servicios Humanos (SHHS) de LAUSD para obtener información y recursos adicionales:

<https://achieve.lausd.net/shhscovid-19>

¹Cómo apoyar a niños pequeños aislados por coronavirus (COVID-19). Cómo apoyar a niños pequeños aislados por coronavirus (COVID-19), LSU Health New Orleans, 2020.

²https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf.

³https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf.

⁴https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf.

⁵"Estigma y capacidad de recuperación." Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 3 de marzo de 2020, www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/related-stigma.html.

⁶https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf.

⁷https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf.

⁸https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf.