

HABLANDO CON LOS NIÑOS RESPECTO A COVID-19

Es importante que los niños busquen adultos de confianza informados para abordar sus preguntas y preocupaciones sobre el Coronavirus. Si los adultos que rodean al niño están preocupados y ansiosos, entonces esta respuesta a menudo se refleja en el niño. Para guiar a los padres / cuidadores durante estos tiempos sin precedentes, la información a continuación se ha compilado a través de recursos profesionales respetados de: Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, Asociación Americana de Consejeros Escolares, Centro para el Control y Prevención de Enfermedades y SAMHSA.

Pautas sobre cómo abordar a los niños con respecto a COVID-19

Los adultos deben mantenerse informados sobre el Coronavirus y estar disponibles para hablar sobre los hechos de COVID-19. Cuando su hijo haga preguntas sobre el virus, no sobrecargue al niño con información que podría crear o aumentar la ansiedad. Piense en lo que su hijo realmente necesita saber.

Cuatro preguntas comunes para las que los niños pueden buscar respuestas son:

1. ¿Qué es el coronavirus?

Respuesta: El coronavirus es un nuevo tipo de germen que puede hacer que las personas se sientan enfermas, puede sentirse como la gripe. Algunas personas se sienten un poco enfermas, otras personas pueden enfermarse mucho.

2. ¿Cómo se contrae el coronavirus?

Respuesta: El virus se propaga como la gripe o un resfriado o tos. Cuando una persona enferma estornuda o tose, los gérmenes de sus cuerpos abandonan su cuerpo y se liberan en el aire o en las superficies. Sin embargo, los gérmenes que viajan tendrían que ingresar al cuerpo de otra persona para enfermar a otra persona. Los gérmenes pueden viajar al cuerpo de una persona sana si los gérmenes entran en sus ojos, boca o nariz.

3. Algunas personas usan máscaras, ¿tengo que usar una máscara también?

Respuesta: Las máscaras son para que las personas enfermas las usen para que no compartan sus gérmenes con otras personas. Algunos trabajadores de la salud, como los médicos y las enfermeras, usan máscaras para ayudar a otras personas enfermas. No necesita usar una máscara a menos que sus padres u otro adulto de confianza o un trabajador médico le indiquen que necesita usar una máscara.

4. ¿Puedes morir por el coronavirus?

Respuesta: Lo importante es que no te preocupes por el virus. Usted tiene el control de lo que puede hacer para mantenerse saludable en función de lo que sus padres / cuidadores le dicen que debe seguir. (vea la sección a continuación, cosas que debe hacer para mantenerse saludable)

Comuníquese con su hijo en función de su edad.

o Los niños de primaria necesitan información breve y simple.

- Recuérdelo a su hijo que usted, los adultos atentos en su vida, y la escuela están trabajando duro para mantenerlos seguros y saludables.

- Bríndeles los pasos básicos sobre cómo pueden tomar para mantenerse saludables, como lavarse las manos. (vea la sección a continuación, cosas que debe hacer para mantenerse saludable) o Los niños de la escuela primaria superior suelen hablar más abiertamente si son realmente seguros

y qué sucede si se descubre COVID-19 en su escuela / comunidad. Pueden tener dificultades para saber qué creer. Ayúdelos a resolver los hechos de la información errónea.

y asegurarles cómo los líderes comunitarios, las escuelas y las familias están trabajando juntos para mantenerlos seguros y saludables. o Los estudiantes de secundaria / preparatoria pueden hablar sobre el coronavirus en más

profundidad y puede ser referido a fuentes / expertos de Internet apropiados sobre desarrollos de COVID-19. Sin embargo, los padres / cuidadores deben estar disponibles para ayudar a los jóvenes a procesar la información de manera precisa y sensible a sus preguntas e inquietudes. Si bien conocer el estado y lo que se está haciendo para abordar el brote de COVID-19 puede ayudar a brindar una sensación de control a los jóvenes; Para los jóvenes más social / emocionalmente vulnerables, el conocimiento sobre el tema puede ser abrumador y crear ansiedad.

Puntos de conversación adicionales

- No todos contraerán el coronavirus
- Los adultos y los funcionarios de salud están trabajando arduamente para monitorear y controlar la propagación del virus.
- Hay cosas que pueden hacer para ayudar a mantenerse saludable.

o Evitar reuniones públicas. o Es importante que los padres / cuidadores sepan dónde está el niño y que dejar el

el hogar necesita la aprobación de los padres, esto respalda la necesidad de distanciamiento social. o Evite el contacto cercano con personas enfermas. o Quédese en casa si está enfermo. o Cúbrase al codo o un pañuelo al toser o estornudar y tírelo a la basura. o Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. o Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y cuente hasta veinte mientras se lava las manos.

Si no tiene jabón, use desinfectante para manos (base de alcohol de al menos 60%). o Mantenga limpias las áreas tocadas con frecuencia y las áreas de preparación de comidas usando el hogar

aerosoles o toallitas de limpieza. o Fomentar alimentos saludables para el consumo.

Señales de estrés infantil

- Llanto excesivo o irritación
- Regresar a patrones de comportamiento o afrontamiento de desarrollo anteriores.

- Excesiva tristeza o preocupación.
- Patrones de alimentación o de sueño poco saludables.
- Dificultad para prestar atención o concentrarse
- Evitar actividades que alguna vez fueron disfrutadas.
- Dolor físico inexplicable o preocupación por su propia salud.
- Empeoramiento de problemas de salud documentados.
- Uso de sustancias para disminuir la ansiedad.

Apoyando a los niños en estrés

- Permanecer tranquilo y tranquilizador.
- Deje que su hijo hable sobre sus sentimientos. Esto ayuda al niño a saber que sus sentimientos y preocupaciones son importantes y que hay alguien disponible para escucharlos.
- Supervise la televisión y las redes sociales, ya que no toda la información sobre Coronavirus es correcta y demasiada información sobre el tema puede ser abrumadora para un niño.
- Mantenga un horario establecido para su hijo, esto ayuda a brindar previsibilidad a su mundo y comodidad en momentos de incertidumbre, por ejemplo:

o Establecer expectativas y plazos para completar su trabajo escolar o Programar horarios de comidas o Programar descansos y horarios para el movimiento físico y actividades familiares divertidas o Programar tiempo para completar las tareas domésticas (enfátice que la contribución de todos es importante y apoya a la familia) o Establecer una rutina para la hora de acostarse y tiempo para apagar las luces

Conozca los síntomas del coronavirus

- Los CDC creen que los síntomas del coronavirus aparecen dentro de unos días de exposición a alguien con la enfermedad (los síntomas pueden tardar hasta 14 días en aparecer).
- fiebre
- Tos
- falta de aliento
- La gravedad de los síntomas varía.
- Si un miembro de la familia tiene síntomas anteriores o síntomas cuestionables, consulte con su proveedor de salud y siga sus instrucciones para prevenir la propagación del virus.

Enlaces útiles para obtener más información sobre COVID-19

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

[https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks / SMA14-4886](https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886)

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

www.nasn.org.

www.nasponline.org

Puede encontrar recursos comunitarios adicionales para ayudarlo

- Sitio web del Distrito Escolar LPCSC
- Página de Facebook de LPCSC
- Página de Facebook de LPCSC Family Resource Services
- Página de Facebook de Slicer Support Services

Apoyo de consejería escolar

Durante este período de cierre de escuelas, LPCSC sigue comprometido a ayudar a los estudiantes con los desafíos sociales / emocionales que puedan enfrentar. Como resultado, el personal de orientación escolar puede ser contactado en todos los días de aprendizaje electrónico de 10:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 12:45 p.m. a 2:45 p.m. a través de su dirección de correo electrónico de la escuela. Otros días de la semana, el personal de orientación escolar revisará sus correos electrónicos escolares una vez por la mañana y otra por la tarde. A continuación se encuentran las direcciones de correo electrónico de la escuela del personal del departamento de asesoramiento por escuela.

High School Counseling Department:

Counselor: Kate Steinhubel

Graduation Class: 2023 - Alphabet: A-K

Graduation Class: 2021 - Alphabet: G-M

Counselor: Caryn Schmidt

Graduation Class: 2023 - Alphabet: L-Z

Graduation Class: 2021 - Alphabet: N-Z

ksteinhubel@lpcsc.k12.in.us

Counselor: Sheryl Suppinger

Graduation Class: 2022 - Alphabet: A-L

Graduation Class: 2020 - Alphabet: G-M

ssuppinger@lpcsc.k12.in.us

Counselor: Heather Brant

Graduation Class: 2021 - Alphabet: A-F

Graduation Class: 2020 - Alphabet: A-F

hbrant@lpcsc.k12.in.us

LaPorte Middle School:

Counselor: Erika Phillips

Grade: 8

ephillips@lpcsc.k12.in.us

Counselor: Deb Kleist

Grade: 7

dkleist@lpcsc.k12.in.us

Kesling Intermediate School:

Counselor: Chris Anderson

Grade: 6

canderson@lpcsc.k12.in.us

Counselor: Sarah Pessmeg

Grade: 5

spessmeg@lpcsc.k12.in.us

Elementary Schools:

Crichfield Elementary: Suzy Lenig

slenig@lpcsc.k12.in.us

Hailmann Elementary: Nate Mrozinski

nmrozinski@lpcsc.k12.in.us

Handley Elementary: Sarah Pistorio

spistoria@lpcsc.k12.in.us

Indian Trail: Jill Fox

jfox@lpcsc.k12.in.us

Kingsbury Elementary: Stephanie Kaiser

skaiser@lpcsc.k12.in.us

Kingsford Hts. Elementary: Jody Martin

jmartin@lpcsc.k12.in.us

Lincoln Elementary: Carolyn Carpenter

ccarpenter@lpcsc.k12.in.us

Riley Elementary: Robyn McShane

rmcshane@lpcsc.k12.in.us

Sarah Fine, Directora LPCSC de SEL y Prevención

Durante este período de cierre de escuelas, se me puede contactar en todos

días de aprendizaje electrónico y revisaré mi correo electrónico en la mañana y

tarde en otros días de la semana.

Recursos útiles en caso de crisis:

Línea directa de abuso y negligencia infantil de Indiana: 1-800-800-5556. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Puede denunciar abuso y negligencia de forma anónima.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (800) 273-TALK o texto 741741. Si tiene angustia emocional o crisis suicida, o le preocupa alguien que pueda estarlo, no espere y llame.

Línea directa nacional de Boys Town (800) 448-3000

Línea de crisis y apoyo para niños, jóvenes y sus padres. Línea directa de crisis (800) 273-8255 o texto 741741

Para cualquiera que esté lidiando con una crisis, incluyendo ansiedad, depresión, preocupaciones económicas, conflictos familiares, dolor, etc.