

NIÑOS Y EL ESTRÉS DURANTE EL VIRUS COVID-19 (Continuación)

Los padres que estén mejor informados y preparados pueden tranquilizar a los que los rodean, especialmente sus niños. No todos los niños responden al estrés de la misma manera. Estos son algunos cambios comunes para tener en cuenta con los niños:

- ▲ Llanto e irritación excesivos.
- ▲ Pueden volver a los comportamientos que han superado anteriormente (por ejemplo, accidentes de uso del baño o enuresis).
- ▲ Excesiva preocupación o tristeza.
- ▲ Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables.
- ▲ Irritabilidad y comportamientos de "actuación".
- ▲ Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela.
- ▲ Dificultad con atención y concentración.
- ▲ Evitar actividades que disfrutaba en el pasado.
- ▲ Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal.
- ▲ Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo:

- ▲ Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre el brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo pueda entender.
- ▲ Asegúrele a su hijo que está a salvo. Hágales saber que está bien que se sienten molestos. Comparta con ellos cómo lidiar con su propio estrés para que puedan aprender cómo lidiar con usted.
- ▲ Limite la exposición de su hijo al área del brote. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.

- ▲ Ayude a su hijo a tener un sentido de estructura. Una vez que sea seguro regresar a la escuela o al cuidado de niños, ayúdelos a regresar a sus actividades regulares.
- ▲ Sea un ejemplo a seguir; tomar descansos, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y comer bien. Conéctese con sus amigos y familiares y confíe en su sistema de apoyo social.

Para más información, por favor visite;

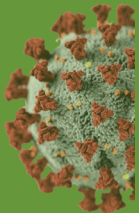
- ▲ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety-sp.html>.
- ▲ <https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>.

SHARING INFORMATION FOR CHILDREN AND ADULTS WITH INTELLECTUAL/ DEVELOPMENTAL DISABILITIES

Hay varios recursos disponibles para ayudar a comunicar la naturaleza algo compleja de la pandemia de Coronavirus / COVID-19. A continuación compartimos algunas formas de explicar esta información a cualquier persona con autismo o discapacidad intelectual y/o del desarrollo.

- ▲ <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Spanish-Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>.
- ▲ <https://www.autismsociety-nc.org/coronavirus-disease-2019/>.

El sitio My Learning Campus, operado por Trillium, comparte entrenamientos en línea gratis y hojas de consejos relacionado con estrés y enfrentamiento de crisis www.MyLearningCampus.org



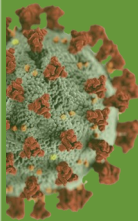
Asistencia COVID-19

para Servicios de

Salud Menta, Discapacidad Intelectual y/o del Desarrollo

y

Uso de Sustancias



Llamadas Administrativas y de Negocios
1.866.998.2597

Departamentos de salud y otras agencias pueden póngase en contacto con las 24 horas de Trillium **Acceso a la línea de atención al 1- 877-685-2415** para preguntar acerca de los servicios disponibles y proveedores locales.

Trillium Health Resources continúa monitoreando la propagación de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) con la orientación proporcionada por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>) y Respuestas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (DHHS) (<https://www.ncdhhs.gov/divisions/public-health/coronavirus-disease-2019-covid-19-response-north-carolina>) al COVID-19. Estamos comprometidos a proporcionar educación para mantener la seguridad y el bienestar de nuestras comunidades a nuestros afiliados y al público general utilizando las recomendaciones de CDC y NC DHHS. Exhortamos grandemente a nuestros afiliados y proveedores a continuar revisando estos enlaces para información precisa y actualizada sobre el COVID-19. Para muchas persona el brote del COVID-19 es probablemente estresante, tanto para quienes están aislados en las casas y como también sirviendo fuera en nuestras comunidades. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores, y causan fuertes emociones en adultos y niños. Utilice la información a continuación para ayudar a abordar cualquier inquietud que pueda surgir en los próximos meses.

ENFRENTANDO SALUD MENTAL DURANTE EL VIRUS COVID-19

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes.

El impacto emocional de una emergencia en una persona puede depender de las características y experiencias de la persona, las circunstancias sociales y económicas de la persona y su comunidad, y la disponibilidad de recursos locales. Las personas pueden sentirse más angustiadas si ven imágenes perturbadoras repetidas o escuchan informes repetidos sobre el brote en los medios.

Las personas que pueden responder más fuertemente al estrés de una crisis incluyen:

- ▲ Las personas que tienen problemas de salud mental preexistentes, incluyendo problemas de uso de sustancias.
- ▲ Niños que pueden que no entiendan el contexto completo.
- ▲ Las personas que estén ayudando con la respuesta del COVID-19, como los médicos y proveedores de atención médica, o socorristas.

Usted puede encontrar información y recursos adicionales sobre la atención de la salud mental en el sitio de Internet de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) (<https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>) o llamando a su Línea Directa de Atención de Desastres: 1-800-985-5990 o envíe "Hablamos" o "TalkWithUs" por mensaje de texto al 66746.

Las reacciones durante un brote de enfermedad infecciosa pueden incluir:

- ▲ Temer y preocuparse por su salud y la de sus seres queridos que pueden haber estado expuestos a COVID-19.
- ▲ Cambios en los hábitos de dormir/sueño o de alimentación.
- ▲ Dificultad para dormir o concentrarse.
- ▲ Los problemas de salud crónicos pueden empeorarse.
- ▲ Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y controlar cualquier síntoma nuevo. Hacer frente a estos sentimientos y obtener ayuda cuando la necesite lo ayudará a usted, a su familia y a su comunidad a recuperarse de un desastre.

Conéctese con familiares, amigos y otras personas en su comunidad. Cuídese a usted mismo y a los demás, y sabe cuándo y cómo buscar ayuda.

Algunas comunidades de ayuda están ofreciendo reuniones en líneas durante este tiempo, incluyendo AA y NA:

- ▲ AA Reuniones en línea: <http://aa-intergroup.org/directory.php>.
- ▲ NA Reuniones en línea: <https://virtual-na.org/>.

NIÑOS Y EL ESTRÉS DURANTE EL VIRUS COVID-19

Los niños reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores manejan el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el un mejor apoyo para sus hijos.