

Cómo calmar a tu familia



Tu puedes ser un gran apoyo para los niños que están preocupados. Algunos niños pueden sentir temor sobre el coronavirus (COVID-19). Encuentra aquí cómo calmar su miedo.



CUIDADO: Ayuda a tu hijo a mantenerse saludable lavándose las manos y durmiendo lo suficiente. Toma tiempo para lidiar con tus propios sentimientos.



COMUNICACIÓN: Mantente calmado y consolador. Ayuda a los niños a hablar, escribir o dibujar lo que sienten cuando estén listos para hacerlo.



CONEXIÓN: Mantén la rutina diaria para reducir el estrés. Mantén contacto con otros por teléfono, en línea o escribiendo una carta.

SIGNOS DE ESTRÉS

- **Niños pequeños:** temor a estar solos, mojar la cama, pesadillas, irritabilidad y berrinches
- **Niños de edad escolar:** se entristecen o enojan fácilmente, pesadillas, querer estar cerca del que los cuida y problemas de enfoque
- **Adolescentes:** cambios en su dormir o comer, discusiones con amistades y familiares y querer que los dejen solo
- **Jóvenes LGBTQ:** jóvenes LGBTQ con frecuencia enfrentan sentimientos de ansiedad, depresión y resultados de salud deficientes. Quedarse en casa puede causar que un joven LGBTQ se sienta más solo que otros jóvenes.
- **Niños con necesidades especiales y discapacidades:** preocupación y enojo por tener menos control de su bienestar diario
- **Adultos:** cambios en su dormir o comer, empeoramiento de sus problemas de salud, beber más alcohol, fumar más, uso de drogas y aumento de mal humor y enojo

DÓNDE BUSCAR AYUDA

A nivel nacional

- Consejería para crisis. Mandar un mensaje con la palabra HOME al 741741*
- Línea directa nacional para la violencia doméstica: (800) 799-7233 y para personas con problemas auditivos o del habla (800) 787-3224
- Línea directa nacional para la prevención del suicidio: (800) 273-TALK (8255)
- The Trevor Project's TrevorLifeline*: (866) 488-7386 or text START to 678678

Valle de Delaware

- Línea directa para el manejo de crisis en Delaware: (800) 969-4357
- Línea directa para el manejo de crisis en Maryland: (800) 422-0009
- Línea directa para el manejo de crisis en Pensilvania: (877) 724-3258
- Línea directa para el manejo de crisis en Nueva Jersey: (877) 652-7624

Florida

- Línea de apoyo emocional de Florida Blue: (833) 848-1762
- Centro de llamadas del Departamento de salud de Florida: (866) 779-6121

*Disponible solo en inglés

Para obtener más información, visita [KidsHealth.org](https://www.KidsHealth.org).

Nemours Children's Health System