



Gripe Pandémica H1N1

www.flu.oregon.gov

Cómo hablar a los niños durante una gripe pandémica

Introducción

- Puede ser difícil para los niños entender situaciones estresantes como una pandemia de gripe. Los niños que han presenciado enfermedades severas o muerte, directamente o por medios de comunicación, son probables de tener un sentido de vulnerabilidad, miedo y ansiedad aumentado. Las situaciones estresantes pueden causar preocupación en los niños y que tengan muchas preguntas acerca de lo que está ocurriendo y cómo se puede arreglar todo eso.
- Si usted se enfrenta bien a situaciones estresantes, sus hijos también lo harán. Su apoyo calmado y guía aliviarán las preocupaciones de sus hijos y los ayudarán a sentirse seguros y confiados.



Qué puede hacer usted para ayudar

Investigaciones recientes acerca de este tema sugieren que los padres y maestros deben hablar con los niños acerca de lo que sucede, pero sin forzar el tema:

- Pregunte qué es lo que saben o han oído acerca de la gripe pandémica.
- Anímelos a que hagan preguntas y provea una explicación honesta y sencilla que coincida con sus niveles de ansiedad y la capacidad de comprender.

- Limite la cantidad de tiempo que los niños más pequeños ven la televisión y que tengan exposición a las conversaciones entre adultos sobre la pandemia.
- Cuando los niños más grandes ven la cobertura de la pandemia en la televisión, mírelo con ellos y discuta lo que está pasando y cómo se sienten acerca de esto.
- Permita a los niños a expresar sus sentimientos y preocupaciones. Considere compartir sus propios sentimientos y tome la oportunidad para demostrar buenos modelos de comportamiento.
- Asegure a los niños sobre las medidas adoptadas para mantener a los niños seguros.
- Mantenga las actividades de lo más normal posible, aún cuando su rutina cambie (ej. debido al cierre del cuidado infantil o escuela).
- Si los niños tienen miedo o no se sienten seguros, podrían necesitar más cariño y atención.
- Anime a los niños a lavarse las manos, cubrirse la boca cuando estornuden o tosen, y no compartir alimentos o bebidas. Esta guía les da un mayor sentido de control sobre la gripe y ayudará a reducir su ansiedad.



Los signos que indican que los niños están teniendo dificultades para hacer frente

- Los niños pueden exhibir una serie de síntomas que indican que pueden estar teniendo dificultades para hacer frente. Los padres, maestros y los proveedores de cuidado deben estar atentos a cualquier comportamiento inusual, como:



- Apegamiento o suplicante, ansiedad de separación, irritabilidad, nerviosismo, tristeza, preocupación, languidez
- Falta de concentración, exageración, culpando, capacidad de concentración limitada, jugar obsesivamente
- Falta de interés en actividades previamente disfrutables, depresión, retirada social, problemas llevándose con otros, resistencia, desafío, u otros problemas de conducta
- Síntomas físicos, tales como fatiga, dolor de cabeza, pérdida de cabello, aumento de las palpitations del corazón, dolor de estómago, cambios en el apetito, pesadillas, dificultad para dormir, durmiendo demasiado, cambios de desempeño en la escuela o en niveles de actividad.

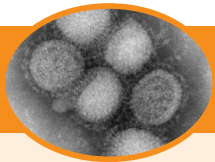
Recursos adicionales:

La Academia Americana Pediátrica (American Academy of Pediatrics). Junio 2009, “Preguntas y respuestas frecuentes para los padres y proveedores de cuidado infantil acerca de la gripe H1N1 (Gripe porcina)”. www.aap.org/advocacy/releases/may09swinefluqanda.htm



Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Junio, 2009, “La gripe H1N1 y usted”, www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm

Centro Médico Nacional de Niños (Children’s National Medical Center), “Hablando con niños acerca de H1N1 (Gripe porcina)”. www.childrensnational.org/Pressroom/cnmc04300901.aspx



Para más información

División de Salud Pública de Oregon
www.flu.oregon.gov

Línea de Ayuda de la Salud Pública de Oregon
1-800-978-3040

Departamentos de salud de los condados de Oregon

www.oregon.gov/DHS/ph/lhd/lhd.shtml



Información federal de la gripe pandémica H1N1
www.flu.gov

Organización Mundial de la Salud:
www.who.int

Este documento puede ser proporcionado a pedido en formatos alternos para personas con discapacidades. Otros formatos pueden incluir (pero no se limitan a) texto de tamaño grande, Braille, grabaciones auditivas, comunicación con base en el Internet y otros formatos electrónicos. Llame al 971-673-1244 o al 971-673-0372 (TTY - Servicio de retransmisión) para programar el formato alternativo que trabajará mejor para usted.