

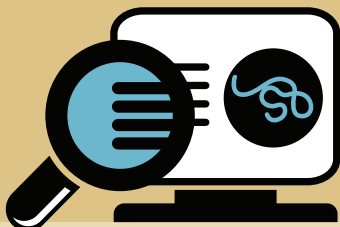
Hablar con sus hijos acerca de la enfermedad del Ébola y del servicio que prestará



Es probable que sus hijos ya sepan que hay un brote actual de la enfermedad del Ébola en África Occidental. Es importante que ayude a sus hijos a entender por qué uno de los padres se va y cuál es su papel en la lucha contra el brote. La siguiente información brinda una guía sobre las maneras de debatir estos temas con sus hijos. Tenga en cuenta que la información específica que proporcione debe adaptarse a los niveles de madurez, las pautas de comportamiento y las preocupaciones de sus hijos.

1. Pregúnteles a sus hijos qué saben acerca de la enfermedad del Ébola y del servicio que prestará en países afectados.

- Escúchelos para conocer sus temores o preocupaciones y la información errónea que puedan contarle.
- No hable sobre el tema solo una vez. Hable más con ellos y responda a las nuevas preguntas que se les puedan ocurrir.
- Limite el acceso de sus hijos a los noticiarios y a otros medios de comunicación. Los datos demuestran que el acceso ininterrumpido a los informes de medios de comunicación puede hacer que el riesgo les parezca mayor de lo que realmente es.



2. Corrija con tacto cualquier información incorrecta.

- Si sus hijos le dan información incorrecta acerca de la enfermedad del Ébola o del despliegue para combatirla, corrija los de una manera clara que ellos entiendan.
- Para verificar los datos acerca de la enfermedad del Ébola, visite fuentes confiables como el sitio web de los CDC: www.cdc.gov/ebola.

3. Permita que sus hijos expresen sus sentimientos sobre el envío de ayuda a los países afectados.

- Si se sienten preocupados, no les diga que no deben estarlo. En cambio, aliéntelos a decir cómo se sienten. Recuérdeles que es natural preocuparse, y dígales lo que usted hará para mantenerse a salvo para ellos.
- Sea un ejemplo para sus hijos y hableles acerca de sus propias preocupaciones. Hágalo con cuidado para que no se asusten. Por ejemplo, hágales saber que usted también se siente triste por la separación.
- Dígales a sus hijos que el servicio que prestará ayudará a las personas. Pídales que entiendan que muchas personas en el mundo necesitan la ayuda que usted proporciona, y que pueden estar orgullosos del papel que usted desempeña.
- Hábleles sobre cómo lidió con sus sentimientos y ayúdelos a descubrir qué pueden hacer que los reconforte durante el tiempo que usted no esté. Por ejemplo: escribir en sus diarios, dedicar tiempo a una mascota, jugar al fútbol o hablar con alguien.
- En épocas de estrés, es posible que los niños necesiten más paciencia, atención y amor. Es probable que los niños no puedan comunicar que se sienten estresados. En su lugar, es posible que muestren cambios en su comportamiento, como irritabilidad, que se sientan inseguros o agresivos, que tengan problemas para dormir, que muestren reacciones más fuertes ante pequeñas dificultades u otros cambios de comportamiento.
- Los niños que se sienten estresados pueden responder comportándose mal en la escuela. Es importante que hable con sus hijos sobre cualquier problema que tengan en la escuela y que compartan sus sentimientos.
- Si está preocupado acerca de cómo su hijo hace frente a la situación, contacte al pediatra, a otro proveedor de cuidados médicos primarios, a un consejero escolar o a un médico especialista del servicio de salud mental.



4. Responda a sus preguntas de un modo que les dé confianza.

- En primer lugar, empatice con sus preocupaciones.
- Mantenga la calma y la seguridad, trate que sus respuestas sean sencillas y directas.
- Piense cuidadosamente las respuestas para que sus hijos se sientan seguros y así atenuar sus temores acerca de la enfermedad del Ébola y del servicio que prestará en países afectados. Trate de evitar los detalles gráficos.
- Diga a sus hijos lo que hará para mantenerse a salvo por ellos, y lo que hará para que ellos estén también a salvo.
- Dé a sus hijos consejos prácticos para que no se enfermen, como lavarse las manos, alimentarse de manera saludable y descansar lo suficiente.
- Ayúdelos con las respuestas que puedan dar cuando se les pregunte acerca del despliegue.



5. Ayudar a los niños a saber sobrellevar el miedo y la ansiedad.

- Los niños pueden sentir estrés si se sienten desamparados. Darles un rol a los niños durante la separación puede ayudarlos a sentir que están ayudando en la misión. Su rol puede incluir cosas como portarse bien en la escuela o ayudar en tareas específicas del hogar.
- Continúe con sus rutinas saludables habituales. Asegúrese de que sus hijos duerman lo suficiente, realicen actividad física y se alimenten bien.
- Busque vías para que sus hijos se mantengan en contacto con usted durante la separación. Podrían ser llamadas telefónicas o aplicaciones de videollamadas si es posible, mensajes de texto o correos electrónicos. Si no es posible mantener contacto continuo, piense en dejar notas para sus hijos, o videos suyos leyéndoles o hablándoles, para que los puedan ver mientras usted no está. Si es posible, haga que los niños le envíen fotos y correos electrónicos mientras está fuera.
- También es importante que los cuidadores que están en el hogar se cuiden a sí mismos para brindar la mejor atención a los niños durante el tiempo que usted estará prestando servicios. Los padres pueden buscar apoyo de amigos, familiares y agencias de la comunidad.



Otros recursos para familias o servidores con niños

- Para más información sobre preocupaciones habituales y mensajes importantes para padres referentes a la epidemia del virus del Ébola, visite el sitio web Healthy Children en <http://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/infections/Pages/Ebola.aspx>.
- Para obtener consejos adicionales sobre cómo hablar a sus hijos acerca de la enfermedad del Ébola, visite el sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría en <http://aapnews.aappublications.org/content/early/2014/10/07/aapnews.20141007-1>.
- Para obtener más consejos sobre cómo hablar a sus hijos acerca de la enfermedad del Ébola, visite <http://www.cdc.gov/vhf/ebola/pdf/how-talk-children-about-ebola.pdf>.
- Para más información sobre cómo prepararse y preparar a sus hijos para su despliegue, visite el sitio web Military OneSource en <http://www.militaryonesource.mil/parenting/deployment-issues>.
- Para obtener información actualizada sobre la seguridad ante la enfermedad del Ébola, visite <http://intranet.cdc.gov/od/odweb/ebolaSafety.htm>.
- Hablar con niños: Consejos para cuidadores, padres y profesores durante brotes de enfermedades infecciosas <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA14-4886/SMA14-4886.pdf>.
- Apoyar a su hijo cuando un padre está fuera: <http://www.zerotothree.org/about-us/funded-projects/military-families/cameraready3.pdf>.
- Puede encontrar pautas para minimizar los efectos negativos de ver las noticias en https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/docs/facts_for_families/67_children_and_the_news.pdf.

Agradecemos al Dr. David J. Schonfeld, FAAP, Jefe de Pediatría y Director del Centro Nacional de Crisis Escolar y Duelo, en el Hospital para Niños en St. Christopher en Filadelfia, por su asesoramiento sobre cómo hablar con los niños acerca de sus preocupaciones.

