

# Águilas News

Abril 2020

**7 Maneras de apoyar a niños  
y adolescentes durante la  
pandemia del coronavirus**



# Cómo ayudar a los niños a afrontar la pandemia

Los niños escuchan todos los días sobre el virus, siéntese un momento con ellos para explicarles qué es el coronavirus en palabras adecuadas para su desarrollo. Empiece la conversación con la siguiente pregunta: “¿qué es para ti el coronavirus?”. La respuesta le permitirá entender qué sabe el niño y cómo percibe la enfermedad.

Definir el significado de las palabras relacionadas con el COVID-19

## Cuarentena

Cuando una persona enferma con coronavirus, o estuvo en contacto con alguien que ahora lo tiene, se le pide que entre en cuarentena. Eso significa que esa persona debe quedarse en casa y solo puede estar con su familia, sin salir a ningún lugar donde haya otra gente.

## Distancia social

Para detener el contagio, se pide poner en práctica la distancia social. Es decir, la gente que sale de la casa no debe acercarse mucho a los demás, sino imaginar que hay una bicicleta que separa a una persona de otra. En lugar de chocar las manos y de darse abrazos con otras personas que no son de la familia, se les puede sonreír y agitar la mano para saludar.

## La importancia de lavarse bien las manos

Llévelos al lavabo y practique con ellos el lavado de manos. Muéstreles cómo “formar burbujas diminutas” al frotar las manos una y otra vez y cómo enjabonar todos los sitios, incluidas las puntas de los dedos. Motíuelos a cantar toda una canción, como el “feliz cumpleaños”, dos veces mientras se lavan las manos, a fin de asegurarse de que lo hagan durante el tiempo necesario para limpiar bien las manos.



## Explique cómo la cancelación de un evento previene la propagación

Los niños pequeños pueden creer que la cancelación de un evento, de las vacaciones, de ir al cine, es consecuencia de algo que ellos hicieron mal. Recuérdeles que, por ahora, el motivo de no poder asistir a un evento es prevenir que el COVID-19 se propague entre un grupo grande de personas. De ser una posibilidad real, dícales que asistirán al evento después de que pase todo el peligro.

## Deles la oportunidad de comunicarse con sus seres queridos a través de dispositivos electrónicos

Durante el aislamiento, llame a los familiares con los que normalmente tendría interacción. Eso evitará que los niños se sientan muy aislados, pues continuarán manteniendo y fomentando la relación con sus seres queridos. Haga una cita para juego virtual con un amigo de su hijo, pues aunque cada uno juegue a lo suyo, a los niños les satisface ver jugar a los demás. La conexión virtual también es otra manera de fomentar el desarrollo social mediante la interacción con los demás.

**FUENTE/ Jennifer Rodemeyer, Administradora del Programa para Vida Infantil de Mayo Clinic**

## ¿Compartes imágenes de tus hijos en esta cuarentena? Toma estas precauciones

El sharenting es una práctica usual que se ve en las redes sociales, sin embargo es importante tomar precauciones en esta actividad para evitar que los datos sean vulnerados.

La cuarentena ha hecho que muchos de los hábitos que se tenían en casa cambiaran, pues muchos de los padres de familia ahora han tenido que tomar un rol más cercano con las clases que toman sus hijos en línea y han tenido que idear actividades para que se mantengan entretenidos. Esto ha generado que muchos de los padres de familia decidan compartir fotografías de sus hijos, lo que parece una buena acción, sin embargo se deben tener precauciones.

Los riesgos que existen van desde poner más datos de la huella digital de los niños y jóvenes en la red que pueden dañar

en el futuro su privacidad, hasta problemas de acoso cibernético, fraude, acceso a posibles depredadores que se quieran comunicar con ellos y sobre todo si las fotos muestran desnudos, éstas pueden caer en redes de pornografía infantil. Ante este panorama, los padres deben prestar atención en ciertos aspectos.

- **Políticas de privacidad de las redes sociales.**
- **No des información extra**
- **Evita mostrar rostros o etiquetarlos**
- **Siempre pide permiso**

*FUENTE/ Expansión Tecnología*

*“Un 48% de los padres mexicanos usan redes sociales, pero nunca han compartido fotografías de sus hijos, mientras que 12% han compartido contenido de sus hijos, sin su consentimiento, pero difuminando el rostro de sus hijos. Sin embargo el resto de los padres ha compartido fotos de sus hijos, con su permiso, pero mostrando su rostro”*

*Javier Rincón, country manager en Avast México.*



# Guía para ayudar a niños de todas las edades

## 1. Controle su propia ansiedad

Sus niños podrán percibir que usted está nervioso aunque intente ocultarlo. Las siguientes son algunas cosas que le pueden ayudar: Trate de obtener la información más creíble que pueda. Hable con personas que le apoyan. Cuide su salud física.

## 2. Diríjase a sus hijos y pregúnteles sobre lo que ellos saben

La mayoría de los niños ya han escuchado sobre COVID-19, sobre todo los niños y adolescentes en edad escolar. No asuma que ellos conocen detalles específicos sobre la situación o que la información que tienen es correcta. Haga preguntas abiertas, tales como: ¿Qué has escuchado sobre el coronavirus?, ¿En dónde te enteraste de eso?, ¿Tienes alguna pregunta que pueda ayudarte a responder?.

## 3. Valide los sentimientos y preocupaciones de sus hijos

Los niños pueden tener todo tipo de reacciones al COVID-19. Algunas pudiesen ser razonables, mientras que otras pudiesen ser exageradas.

## 4. Esté disponible para contestar preguntas y ofrecer nueva información

Hágales saber que ellos pueden acudir a usted en cualquier momento con preguntas o inquietudes. También es buena idea apartar un tiempo específico periódicamente para evaluar como están, ya que es posible que ellos no acudan a usted con sus temores.

## GUÍA PARA NIÑOS DE ACUERDO AL NIVEL DE DESARROLLO

### Niños en preescolar (Edades 2 – 6):

Los niños en edad preescolar están más sintonizados y afectados por las emociones de sus padres que con otros niños mayores.

- Cuando ellos estén cerca, apague los dispositivos digitales, ellos podrán escuchar o ver cosas aterradoras.
- Es posible que niños pequeños necesiten un poco más demostración de ternura.
- Haga un juego divertido de las medidas preventivas.

### Niños en edad escolar (Edades 7-12):

Los niños de primer a sexto grado pueden entender más de una enfermedad contagiosa. Explíqueles que los gérmenes que causan el COVID-19 son como los que causan un resfriado.

- Trate de mantener los horarios diarios como típicamente los mantiene.
- Pueden jugar a ser médicos o jugar con Legos a construir un hospital que ayude a personas. Es una manera normal de manejar sus ansiedades.
- Algunos niños en esta categoría se vuelven más apegados y exigentes. Es posible que necesiten más tiempo con usted



## 5. Empodérelos modelando el comportamiento

Una parte importante de la prevención es lavarse las manos, toser o estornudar en las mangas de sus camisas, etc. Asegúrese primeramente de demostrar estos comportamientos, de modo que sus hijos tengan un buen modelo a seguir. Cuando vea a sus hijos practicar hábitos de buena higiene, ¡elógielos por ello!

## 6. Ofrézcales tranquilidad

Sus hijos pueden preocuparse sobre cómo sus padres superarán esta situación. Recuérdeles de otras situaciones en las que se sintieron indefensos y asustados. A los niños les encantan las historias familiares, y estas narraciones tienen mucho peso emocional.

## 7. No culpe a otras personas

En tiempos estresantes, cuando nos sentimos indefensos, existe una tendencia de culpar a alguien o de tener más temores, aunque no exista evidencia que prueben estas reacciones. Cuando les pregunte a sus hijos sobre lo que saben del virus, esté al tanto de escuchar cualquier cosa que digan que discrimine a un grupo de personas, y hable con ellos sobre eso en la conversación.

**FUENTE/ Gene Beresin, Director Ejecutivo**

## Adolescentes y jóvenes adultos (Edades 13 – 18+):

Es probable que los adolescentes y jóvenes adultos hayan escuchado hablar mucho sobre el COVID-19 y su potencial peligro. Son lo suficientemente mayores para entender cómo se propaga, las medidas preventivas y los riesgos futuros.

- Tenga conversaciones abiertas, comenzando con preguntas abiertas sobre lo que saben, lo que les preocupa y cómo se sienten.

- Los niños entre estas edades son lo suficientemente maduros como para ver las noticias con usted o acceder a Internet y explorar sitios web de confianza para aprender más sobre la enfermedad. Siéntese con ellos conversen sobre lo que ven y leen, y cómo la enfermedad puede impactar sus vidas.

- Los adolescentes y jóvenes adultos pueden ayudarle a comprar suministros, jugar con hermanos menores, preparar comidas y realizar otras tareas en preparación a una posible cuarentena. Incluirlos en el esfuerzo de proteger a la familia les ayuda a sentirse valorados





# Túneles Sanitizantes

**Elimina hasta el 99% de los virus y bacterias de sus usuarios, reduciendo así los riesgos de contagio entre personas sanas.**

**Protege a tus clientes y personal de trabajo**

Tel. 656 4180805  
ventas@grupoaguilas.com



## Cámaras Infrarrojas

Para detección de fiebre. Utilizadas comunmente en aeropuertos, centrales, hoteles, plazas, etc.

### Funciones avanzadas:

- 4 Videoanalíticos integrados (Cruce de línea, Intrusión de área, Región entrada - salida).
- Rango de temperatura: 30°C a 45°C.
- Rango de eficiencia: 0.5°C.
- Detección de fuego: Detección dinámica de incendio, hasta 10 puntos de incendio detectables.
- Muestra la temperatura del escenario a visualizar.

# ¡Quedarnos en casa también es divertido!

## Actividades y juegos para niños y niñas

¡Es tiempo de quedarnos en casa!

Los niños y niñas sabemos que estamos viviendo días diferentes. Por ahora, no vamos a la escuela o colegio y nos toca quedarnos en casa. Pero, pueden ser divertidos para hacer actividades y juegos que, normalmente, no los hacemos. Antes que todo, es importante que sigamos los consejos de los adultos y no salgamos a la calle, que sigamos un horario para hacer las tareas del hogar y las que nos han dejado de parte de la escuela y colegio y ... al cumplir con todo ello, ¡Tendremos tiempo para jugar!



### Preparar galletas, coctel de frutas o ensalada.

Hacer una receta de fácil preparación con los ingredientes que tengas en casa.



**Juegos de Mesa** memoria, damas chinas, lotería, rompecabezas, etc.



### Grabar un video utilizando el teléfono

Puedes poner a volar tu imaginación y realizar un video, anuncio o escena.



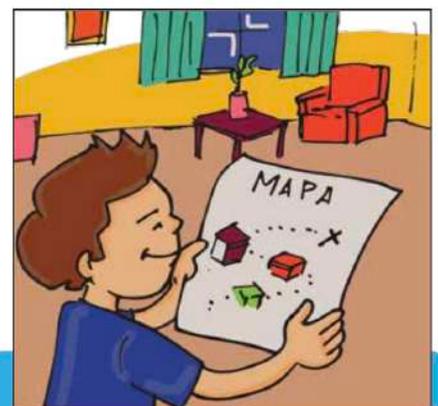
### Frío o caliente.

Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio sabiendo que frío es lejos y caliente es cerca.



### Contar chistes.

A compartir los mejores chistes...



### Búsqueda del tesoro.

Esconde un objeto y sitúalo en un plano de tu casa, y a buscar el tesoro.



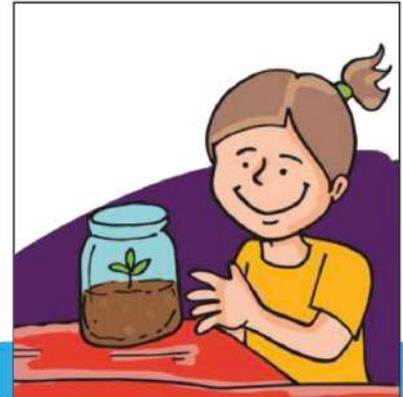
### Redecora o arregla la habitación.

Prueba a cambiar los muebles de sitio.



### Hacer ejercicio o Yoga.

En un espacio en casa, puedes buscar en internet una clase de baile o yoga e imitarlo.



### Siembra una planta.

En un frasco con algodón o en tierra siembra una planta... y a esperar a que crezca.

FUENTE/ Unicef y Gobierno de México



# App AUTOTEST COVID-19



*Creada para darle al usuario una orientación respecto a que hacer según el resultado de su evaluación.*

*Le permitirá al administrador recibir una notificación cuando el usuario salga con una puntuación de 12 puntos o más que es a partir de cuando se sugiere consultar a un médico para su revisión.*

Tel. 656 4180805 [ventas@grupoaguilas.com](mailto:ventas@grupoaguilas.com)