



Cómo Hablar Con Los Hijos Sobre la Gripe (H1N1): Un Recurso Para Padres

La preocupación por la gripe (H1N1) y la temporada de gripe puede causar ansiedad en hijos y padres. Sabemos que este tipo de gripe se diseminará fácilmente; hay incertidumbre acerca de qué tanto y qué tan rápidamente puede diseminarse el virus. Reconocer cierto nivel de inquietud, sin entrar en pánico, es apropiado y puede hacer que la gente emprenda acciones para reducir el riesgo de enfermarse. Ayudar a los niños en el manejo de la ansiedad sobre la gripe requiere brindarles información de prevención sin causar alarma en ellos.

Los niños esperan de los adultos orientación sobre cómo reaccionar frente a hechos estresantes. Si los padres parecen excesivamente preocupados, los niños pueden sentir pánico. Los padres deben tranquilizar a sus hijos diciéndoles que los funcionarios de salud y educación están trabajando arduamente para asegurarse que los ciudadanos de todo el país se mantengan sanos. No obstante, los niños también necesitan información real, apropiada a su edad, sobre la posible gravedad del riesgo de esta enfermedad e instrucciones concretas sobre cómo no infectarse ni diseminar el virus. Enseñar a los niños medidas positivas, hablar con ellos sobre sus temores y brindarles cierta sensación de control sobre su riesgo de infección puede ayudar a reducir su ansiedad.

Pautas específicas

Mantenga la calma y transmita seguridad. Sus hijos reaccionarán y seguirán las reacciones verbales y no verbales que usted tenga. Lo que diga y haga acerca del virus de la gripe y las medidas de prevención actuales puede intensificar o disminuir la ansiedad en sus hijos. Si es verdad, reitere a sus hijos que ellos y su familia están bien. Recuérdeles que usted y los adultos de su escuela harán que estén seguros y sanos. Permita a sus hijos expresar sus emociones y ayúdelos a poner sus inquietudes en la perspectiva apropiada.

Hágales saber que está disponible. Sus hijos podrían necesitar atención adicional de su parte y podrán querer hablar sobre inquietudes y preguntas que tengan. Saque tiempo para ellos. Dígalos que los quiere y déles muchos besos y abrazos.

Identifique los síntomas de la gripe y cómo se contagia. Los síntomas de la gripe (H1N1) incluyen fiebre, dolor de garganta y tos. Algunas personas pueden también tener flujo nasal, fatiga, dolores corporales, náusea, vómito y diarrea. El virus se transmite cuando las personas infectadas por el virus tosen o estornudan. También es posible infectarse al tocar objetos en cuya superficie está el virus de la gripe y luego llevarse las manos a la boca o nariz. El virus no se contagia al comer carne de cerdo u otros alimentos.

Manténgase actualizado sobre la disponibilidad de la vacuna. Es importante que siga los consejos del gobierno federal, estatal, y de los funcionarios de salud local sobre la vacunación para sus hijos. Una vacuna efectiva será esencial para prevenir la propagación de la gripe (H1N1).

Repase las medidas de higiene básicas. Aliente a sus hijos para que practiquen todos los días la buena higiene al lavarse las manos (varias veces al día por lo menos 20 segundos), cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable y votarlo inmediatamente, y no compartir alimentos ni bebidas. Estos sencillos pasos son muy efectivos en la prevención de la gripe y otras enfermedades. Orientar a sus hijos sobre qué pueden hacer para prevenir la infección les brinda una mayor sensación de control sobre la gripe y ayudará a reducir su ansiedad. Si anima a los niños a tener una dieta balanceada, a dormir lo suficiente, y a hacer ejercicio regularmente ayudará a que desarrollen un sistema inmunológico fuerte para combatir las enfermedades.

Sea sincero y preciso. Al no haber información actual, los niños a menudo imaginan situaciones mucho peores que la realidad. En vez de ignorar sus inquietudes, más bien explíqueles que en este momento la gran mayoría de personas, incluso las que se encuentran enfermas, estarán bien. Se les puede decir a los niños que hay muchas maneras de evitar el virus y que los médicos pueden tratar a las personas que se enferman. Comuníquese con la enfermera de la escuela o el pediatra y/o revise información actual en la página web www.flu.gov.

Hable con sus hijos sobre nuevas reglas o prácticas en la escuela. Muchas escuelas aplicarán hábitos de prevención. Estos podrían incluir el lavado de manos más frecuente o limpiadores de manos a base de alcohol; en el caso de los niños mayores, las escuelas podrían limitar temporalmente ciertas actividades en las que los estudiantes están en proximidad estrecha o comparten objetos. La enfermera o el director de la escuela enviarán información a su casa. Asegúrese de comentarla con sus hijos. Comuníquese con la enfermera de la escuela si tiene preguntas específicas.

No se dedique a buscar culpables. Cuando la tensión es alta, algunas personas dedican energía excesiva a la búsqueda de culpables. Es importante no estereotipar a un grupo de personas como origen del virus. Se debe poner un alto a los comentarios intimidatorios o negativos hacia otros grupos étnicos y notificarlos a las autoridades escolares.

Monitoree el uso de la televisión. Limite el tiempo que sus hijos ven la televisión o su acceso a información en Internet. Ver constantemente las actualizaciones sobre la gripe puede agravar la ansiedad. En vez de ello, haga participar a sus hijos en juegos u otras actividades interesantes. La información inapropiada para el nivel de desarrollo puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños.

Mantenga su rutina normal en la medida posible. Conservar la regularidad en los horarios puede ser tranquilizante y promueve la salud física. Aliéntelos a realizar sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los presione si parecen estar abrumados.

Comuníquese con la escuela de sus hijos. Avise a la escuela si su hijo está enfermo y manténgalo en casa. Hable con la enfermera, el psicólogo, el consejero o la trabajadora social de la escuela si su hijo experimenta dificultades debido a la ansiedad o el estrés relacionados con la gripe. Ellos pueden brindar orientación y apoyo a su hijo en la escuela. Siga todas las instrucciones que reciba de la escuela.

Dedique tiempo para conversar

Nadie conoce a sus hijos mejor que usted. Deje que las preguntas que le hagan sea la guía sobre cuánta información darles. Sin embargo, no evite comunicarles la información que los expertos en salud señalen como crucial para garantizar la salud de sus hijos. Sea paciente: los niños y adolescentes no siempre expresan inmediatamente sus inquietudes. Preste atención a las señales de que quieren hablar, como andar a su alrededor cuando lava los platos o trabaja en el jardín. Es común que los niños hagan algunas preguntas, vuelvan a jugar y luego regresen a hacer más preguntas.

Brinde explicaciones apropiadas para su edad

- Los niños en edad de educación primaria inferior necesitan información breve y sencilla, con un equilibrio entre la información sobre la gripe (H1N1) y comentarios tranquilizantes de que su escuela y su hogar son seguros, además de que los adultos están para ayudarlos a mantenerse sanos y cuidarlos si se enferman. Brinde ejemplos sencillos de los pasos que la gente toma cada día para detener los gérmenes, como lavarse las manos.
- Los niños en edad de educación primaria superior y secundaria inferior se expresarán más y harán preguntas sobre si realmente están seguros y qué pasará si la gripe (H1N1) llega a su escuela o comunidad. Tal vez necesiten ayuda para separar la realidad de la fantasía. Explique los esfuerzos que realizan los dirigentes escolares y comunitarios para prevenir la diseminación de los gérmenes.
- Los estudiantes de escuela secundaria superior y preparatoria pueden hablar del tema con mayor profundidad, de modo similar a los adultos, y se les puede indicar que consulten directamente las fuentes adecuadas de información sobre la gripe (H1N1) (fácilmente asequibles en la página web www.flu.gov). Brinde información sincera, precisa y atendida a los hechos sobre el estado actual de la gripe (H1N1). Tener ese conocimiento puede ayudarles a tener una sensación de control.

Puntos que se sugiere recalcar cuando hable con sus hijos

- No todas las personas contraerán la gripe. Los funcionarios escolares y de la salud están siendo especialmente cuidadosos para que se enferme el menor número de personas posible.
- **Recibir la vacuna (H1N1) no es muy diferente de recibir otras vacunas necesarias para asistir a la escuela.**
- Existen medidas que podemos tomar para mantenernos saludables y evitar diseminar la enfermedad, como lavarnos las manos, cubrirnos la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser, y quedarnos en casa cuando no nos sentimos bien.
- Los adultos en casa y en la escuela están cuidando tu salud y seguridad. Si te preocupa algo, habla con un adulto en quien confíes.
- Es importante que todos los estudiantes se traten con respeto entre sí y no se apresuren a sacar conclusiones sobre quién podría tener o no tener la gripe.

Para más información visite: www.flu.gov