

## La salud y el regreso a clases en pandemia



FOTO: CORTESIA

# El distanciamiento social en los niños

**SALUD**  
WH

**D**ebido a la reapertura de las escuelas, será necesario que los estudiantes se adapten a las medidas de distanciamiento social y físico al relacionarse con sus compañeros. Estos son algunos consejos para lograrlo:

**Hable sobre los motivos.**

Si los niños comprenden por qué es necesario tomar precau-

ciones, como el distanciamiento social, podrán entender la importancia y tratar la situación con más seriedad.

Destaque los beneficios colectivos, p. ej., para protegerse y para proteger a los demás de COVID-19.

Explíqueles que respetar las medidas preventivas nos ayudará a volver a la normalidad.

Según las necesidades de los niños, tal vez solo necesite decir que todos queremos sentirnos bien y saludables. Explíqueles que, en ocasiones, podemos enfermarnos si estamos demasiado

cerca.

Practicar el distanciamiento social nos mantiene protegidos a nosotros y a las personas que nos rodean.

También puede hablar sobre los gérmenes y sobre cómo se transmiten, incluso si no aparentamos estar enfermos.

Con los estudiantes de mayor edad, se pueden compartir más detalles sobre el virus mediante videos o artículos periodísticos. El objetivo es informar a los estudiantes sobre la gravedad de la pandemia sin provocar demasiado estrés, por lo que deberá con-

siderar lo más apropiado para el niño.

**Demuestre y practique el distanciamiento social.**

Asegúrese de que los niños entiendan el concepto de distanciamiento social, que significa que se deben mantener 6 pies de distancia con respecto a los demás en todos lados, como si estuviéramos alrededor de una burbuja grande.

Puede resultar útil hacer una demostración con imágenes o con dibujos, y mostrar cómo se vería en una clase o en los corredores.

Asegúrese de que comprendan qué es una distancia de 6 pies. Para reflexionar sobre la diferencia entre CERCA y LEJOS, utilice videos divertidos. Luego, encuentre un aspecto relevante o interesante para sus niños que se pueda usar para comparar.

Por ejemplo, puede utilizar una bicicleta para adultos, un delfín o que tan largo está un coche del tren/metro como referencia.

Esto les permitirá recordar algo concreto y visual.

# ... El distanciamiento social en los niños

Por ejemplo, durante una caminata, tanto usted como el niño pueden concentrarse en mantener una distancia de 6 pies en todo momento.

También puede convertirlo en un juego. Diviértanse nombrando los objetos de la habitación en voz alta: la primera persona que se ponga a 6 pies de distancia gana.

Haz un plan para diferentes circunstancias.

Preparar a los niños para aplicar el distanciamiento social en distintas situaciones puede ayudarlos a reducir el estrés y a tomar decisiones rápidas sobre cómo mantenerse seguros.

## Considere lo siguiente:

- Hablar sobre actividades que normalmente se pueden realizar a más de 6 pies de distancia.

- Enumerar las cosas que al niño le gustan hacer y que generalmente requieren estar cerca de sus amigos, como saludarse, jugar o conversar.

- Planifique soluciones específicas.

- Por ejemplo, si al niño le encanta abrazar a sus amigos, pueden crear un paso de baile, un saludo a la distancia o un “abrazo en el aire” como alternativa.

- Déjelos divertirse y ser creativos.

- Prepararlos para saber qué hacer si otro estudiante no respeta su espacio o el distanciamiento social.

## ¿Qué puede hacer o decir el niño en estas situaciones?

Puede planear las respuestas o las acciones ayudan al niño a sentirse más tranquilo en el momento. También se puede hablar sobre la presión social.

Qué hacer si un amigo o un compañero te hace romper las reglas del distanciamiento social.

¡Más práctica! Cuando ya tenga un plan, póngalo en práctica.

Tenga en cuenta que algunos comportamientos, como abrazarse, chocar los cinco (high fives) o los juegos de contacto, son hábitos automáticos o actos espontáneos que requerirán práctica y reflexión para poder evitarlos

## Ofrezca estímulos y recompensas.

Trate al distanciamiento social como a cualquier otra conducta deseada: cuando el niño la aplique, felicítelo y ofrézcale un premio. Además, agradézcale por ayudar a mantener la salud de los demás y por contribuir al bien común.

Promueva el distanciamiento social hasta que se convierta en un hábito.



FOTO: CORTESIA

Tal vez puede identificar algún objeto de interés para el niño, como una película o un juego de mesa, que podrían recibir si respetan el distanciamiento social.

## Controle el nuevo hábito.

Considere crear una rutina para hablar diariamente sobre cómo fue el distanciamiento social en la escuela. Como persona a cargo del cuidado, querrá asegurarse de que se respeten los procedimientos y las reglas sanitarias en la escuela, sin que el niño se sienta estresado o ansioso al respecto.

Crear una rutina de este tipo, en lugar de hacer preguntas, puede ayudar a que la conversación se

sienta normal y evitar que produzca temor o estrés.

## Tenga paciencia.

- Al reabrir las escuelas, el niño puede enfrentarse por primera vez a la tentación de acercarse demasiado a sus amigos.

- Esto ocurrirá en algún momento, ya sea por accidente o adrede.

- Es normal que las personas jóvenes pongan a prueba los límites que se les imponen.

- En ocasiones, incluso los adultos piensan que “fue solo una vez” o que “no es para tanto”.

- Cuando esto ocurra, vuelva a hablar sobre la importancia del distanciamiento social, planifique qué se hará de otra manera

la próxima vez y sigan con su día.

- Si esta es la nueva normalidad, debemos encontrar la manera de manejar el estrés durante la pandemia de COVID-19.

- Las precauciones que tomamos, como el distanciamiento social, reducen los riesgos y los daños, pero es imposible eliminarlos por completo, así que haga lo mejor posible.

- Si está preocupado porque ocurrió un contacto cercano, pida un examen médico.

- Pueden tomar varias pruebas de manera periódica como medida preventiva.

- Tenga en cuenta que la espera de los resultados puede presentar demoras.

**TOTAL DENTAL CARE**  
**Dentista Familiar y Cosmética**  
**Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.**

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
 EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
 IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
 TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

**ORTODONCIA:**  
**FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS**  
**SERVICIO DE EMERGENCIAS**  
 Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

**703-256-1183**  
**5017-B Backlick Rd.**  
**Annandale, VA 22003**

**PACIENTES NUEVOS**  
**Limpieza**  
**\$60**

Incluye: Examen y consulta.  
 Chequeo del cancer bucal  
 4 Rayos X (bitewing)  
 Precio Regular \$200.  
 Sólo pago en efectivo.  
 No válido con seguro para terceros.

¡SU SALUD ES VALIOSA!

**CLINICA**  
**Proyecto**  
**Salud**  
**CLINIC**

**2424 Reddie Dr.**  
**Suite 111**  
**Silver Spring,**  
**Maryland 20902**

Teléfono:  
**301 962 6173**

Proveedores de cuidados de salud

**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas**  
**B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
 Teléfono: 571-451-7672  
 arlington@mbvna.org

**Sesiones:**  
**Lunes a Viernes**  
**6:00 a 10:00 p.m.**

**Sábados y Domingos**  
**11:00 a.m. a 3:00 p.m.**

**AYUDA GRATUITA**

www.neutricosanonimosbv.org.mx