

¿QUÉ ES LA COVID-19?

Y ¿CÓMO SE RELACIONA CON EL DESARROLLO DE NIÑOS?

Los médicos descubrieron por primera vez la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) a fines de 2019. Es una enfermedad relacionada con los pulmones. Es causada por un virus que puede propagarse rápidamente de una persona a otra y puede contraerse al tocar superficies infectadas. En algunas personas, puede ser grave y provocar neumonía o incluso la muerte. Como la COVID-19 es nueva, no hay cura o vacuna en este momento.

Fuente: [CDC](#)

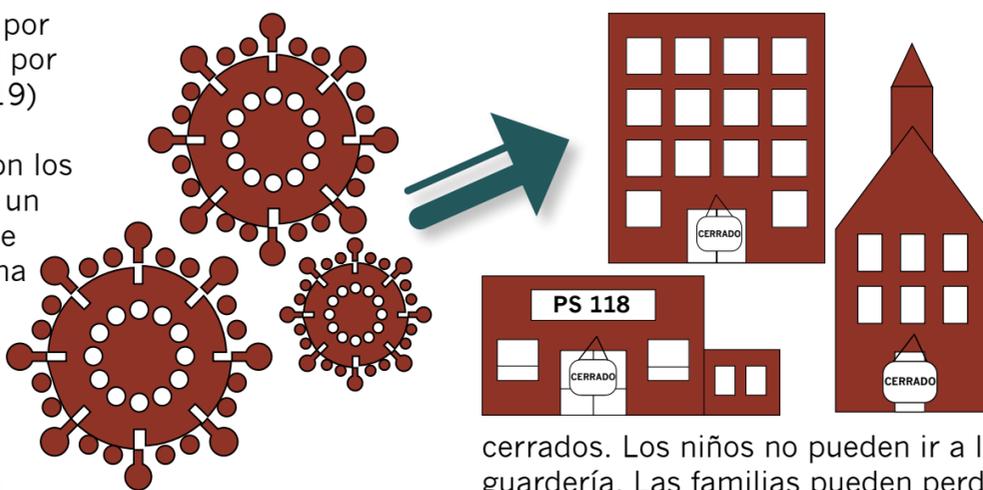


Ilustración del coronavirus, ampliada

Debido a que el virus se propaga tan rápido, muchos lugares han prohibido la concentración de grandes grupos de personas. Las escuelas, los lugares de culto y los lugares de trabajo están

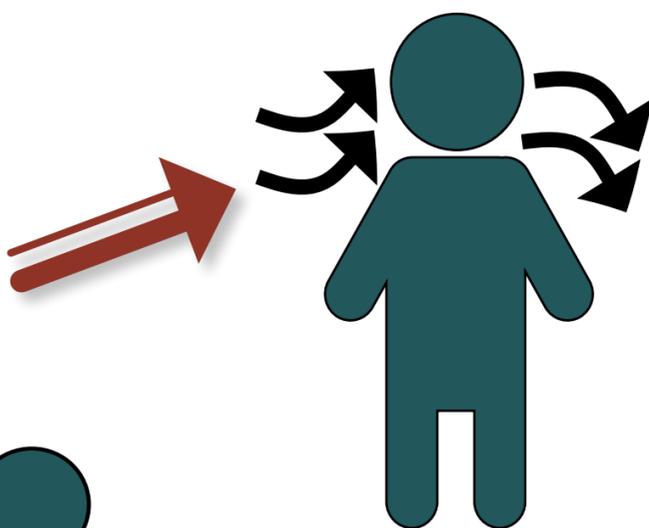
cerrados. Los niños no pueden ir a la escuela ni a la guardería. Las familias pueden perder el sueldo porque los adultos no pueden ir a trabajar. Estos cambios pueden ser muy estresantes. Por eso es importante aprender cómo nos puede afectar el estrés. También podemos aprender qué hacer al respecto.

PROTECCIÓN CONTRA LA INFECCIÓN Y EL ESTRÉS TÓXICO

Normalmente, perder un trabajo sería estresante. Lo mismo sería tener que educar en casa a un niño de un momento a otro. Pero estas cuestiones son aún más estresantes cuando hay un virus peligroso en el mundo. Es importante que todos nos mantengamos alejados de los demás físicamente. Esto ayudará a evitar que el virus se propague en nuestras comunidades. Pero también es muy importante mantenerse conectado con las personas que nos importan. Esto aplica a niños y adultos.



La videollamada con un amigo o ser querido es un buen ejemplo. O saludar a un vecino que está a más de 6 pies de distancia. Estas conexiones pueden hacer que el estrés sea más fácil de soportar.



También ayuda tomarse un minuto para cerrar los ojos e inhalar y exhalar. Eso es porque la respiración lenta le indica al sistema del cuerpo bajo estrés que se relaje un poco. Esto puede ayudarle a responder mejor incluso en los momentos más difíciles.

Cuando nosotros, como adultos, nos sentimos mejor, podemos conectar más con los niños que cuidamos. Esta conexión puede ayudar a protegernos a todos: adultos y niños, ante los efectos del estrés. También apoya el crecimiento sano de los niños.



EL APOYO A LAS FAMILIAS DURANTE LA CRISIS Y MÁS ALLÁ

Un virus mundial es una cuestión estresante para todos. Pero el estrés empeora para los que ya estaban lidiando con problemas como la pobreza, el racismo o la violencia. Hay recursos que pueden ayudar en estos tiempos difíciles: líneas directas de crisis, bancos de alimentos y fondos de ayuda. No hay que sentir vergüenza en buscar ayuda si se la necesita.



Todos queremos fomentar el bienestar a largo plazo de niños y familias en nuestras comunidades. Por lo que nosotros como sociedad necesitamos apoyar el cuidado receptivo en todas partes. Esto incluye el cuidado en casas, escuelas y guarderías. Juntos, esto nos permitirá sobrellevar cualquier tormenta a la que nos enfrentemos, ahora o en el futuro.