

Coloreo a mi manera:
Aprendemos sobre el
coronavirus



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

AUTORA: Margaret Paccione-Dyszlewski, PhD
Directora, Innovación Clínica

ILUSTRADORA: Melissa J. Weaver, LMHC, ATR-BC
Gerente del Programa de Medicina Natural



Acerca de Bradley Hospital

Bradley Hospital fue el primer hospital de psiquiatría infantil de los Estados Unidos, fundado en 1931, y ofrece la más amplia gama de servicios de salud conductual para niños del país. Su misión es brindar una amplia variedad de servicios de salud mental de calidad y centrados en la familia dirigidos a niños y adolescentes con importantes trastornos psiquiátricos, conductuales o del desarrollo. Bradley Hospital apunta a la excelencia en la capacitación y la investigación y a mejorar el estado de salud de la comunidad como parte de un sistema de atención de la salud amplio, integrado y accesible.

Bradley Hospital es un recurso fundamental para las familias del sur de Nueva Inglaterra y para aquellos que viajan desde otras partes del país y del exterior. Ofrece fiabilidad en la continuidad asistencial, que incluye atención ambulatoria, tratamientos ambulatorios intensivos, domiciliarios, hospitalización parcial e internación de casos críticos, así como servicios residenciales y de educación especial.

Como filial de enseñanza e investigación de la Facultad de Medicina Warren Alpert de la Universidad de Brown, el Hospital Bradley investiga las causas de los problemas de salud mental infantil y crea tratamientos eficaces para mejorar la vida de los niños.



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

La pandemia del coronavirus nos ha afectado a todos, quizás de manera más notable a los niños. Los profesionales clínicos de Bradley Hospital han elaborado este libro para colorear con la esperanza de que sirva para iniciar una conversación con los niños y como actividad artística.

Recuerde que, antes de charlar con los niños, es importante que ordene sus sentimientos. Los niños perciben las actitudes y los sentimientos de los adultos de confianza. Si usted se muestra tranquilo y confiado, es más probable que los niños lo imiten. Asegúrese de tener la información más actualizada cuando converse con los niños. En la contraportada, encontrará fuentes de información fiable y actualizada que puede consultar.

Esperamos que este cuadernillo sirva de recurso para padres y madres, maestros, personal de programas extraescolares y de guarderías, profesionales sanitarios o toda persona que tenga el placer de interactuar con nuestros niños.

Cuando hable con los niños, recuerde lo siguiente:

- Empiece la conversación preguntándoles que han escuchado decir a los amigos o en la escuela sobre COVID-19. Con tranquilidad, corrija las ideas equivocadas o la información falsa. Quizás sea conveniente darles a los niños explicaciones acordes a su edad de palabras como «virus», «aislamiento», «cuarentena» o «contagioso».
- Proporcíóneles información concreta. No suponga que los niños, sobre todo los menores de 8 o 9 años, comprenden realmente qué significan estas palabras. Ellos necesitan que usted ponga los hechos en perspectiva.
- Transmítales una confianza realista acerca de su seguridad. Los adultos deben expresar más certeza a los niños más pequeños y transmitirles las limitaciones de la seguridad de manera más realista a los niños mayores.
- Recuérdeles a los niños que no todas las personas que tosen o tienen fiebre tienen COVID-19 y que la mayoría de las personas que tienen el virus presentarán síntomas muy leves.
- Explíqueles que hay muchas personas que están trabajando para cuidar nuestra salud y protegernos.
- Recuérdeles la importancia de los buenos hábitos de higiene. La mejor prevención contra un virus es lavarse bien las manos y cubrirse al toser o estornudar.



Henry T. Sachs III, MD
Presidente y director médico
Bradley Hospital



¡Hola! Mi nombre es Rizzo, Rizzo Racoon más exactamente. Mi vida ha cambiado mucho en los últimos meses. ¡Y mucho de verdad! Por ejemplo, mi escuela está cerrada. Y todos hablan de una enfermedad llamada coronavirus. Esta enfermedad tiene un apodo: COVID-19.

Este microbio ha enfermado a muchas personas en todo el mundo. Los científicos de todo tipo están estudiando todo lo que pueden sobre COVID-19. Hay mucho que aún no saben, pero los doctores creen que algunas personas que se agarren el virus se enfermarán mucho y que la mayoría de los que se contagien se pondrán bien.



Todo el mundo hace un esfuerzo grande para cuidar su salud. Mi pediatra, el doctor P., es muy bueno e inteligente. El doctor P. me dijo que debo lavarme las manos con agua y jabón mientras digo el alfabeto completo y así estaré protegido y protegeré a los demás de la enfermedad. El doctor P. me dijo que, para que el virus no entre en el cuerpo, no debo tocarme la boca, la nariz ni los ojos con las manos.





Otra cosa que me enseñó el doctor P. es que debo toser o estornudar en un pañuelo de papel o en la parte de adentro del codo. Y después de estornudar en el pañuelo, debo tirarlo enseguida. ¡El doctor P. me dijo que debo usar una mascarilla para protegerme y proteger a los demás! ¡Tenemos que aprender tantas cosas nuevas!



La señora Williams, mi maestra preferida de nuestro programa extraescolar, nos enseñó que debemos mantener todo limpio. Por la tarde, todos los niños usamos un rociador y un paño para limpiar todo lo que tocamos, como las mesas, los juguetes y las perillas de las puertas. También lo hago en casa. Así evitamos que los microbios pasen a otras personas. No voy muy seguido a mi programa extraescolar y echo de menos a mis amigos.

¡Ah! También aprendí algo nuevo que los adultos llaman distanciamiento social. Esto significa que tiene que haber un espacio entre nosotros y los demás. Si no nos acercamos mucho, aunque estornudemos o tosamos, los microbios no le llegan a la otra persona.

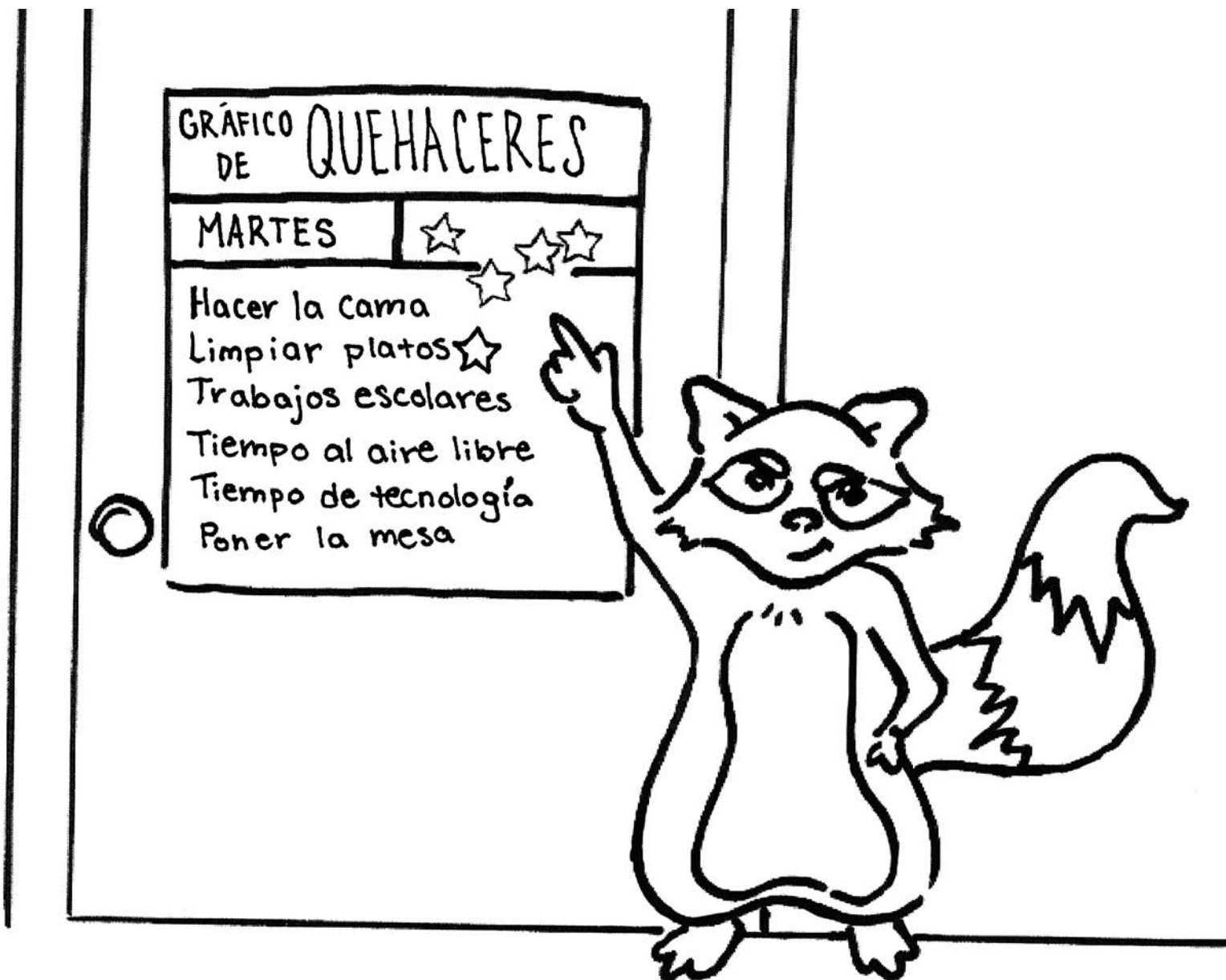




Estoy muy feliz de poder hablar sobre COVID-19 con tantos adultos. Los adultos son muy listos y les puedo hacer preguntas sobre el virus y sobre cómo ha cambiado nuestra vida. Me gustaría saber cuánto durará esto.

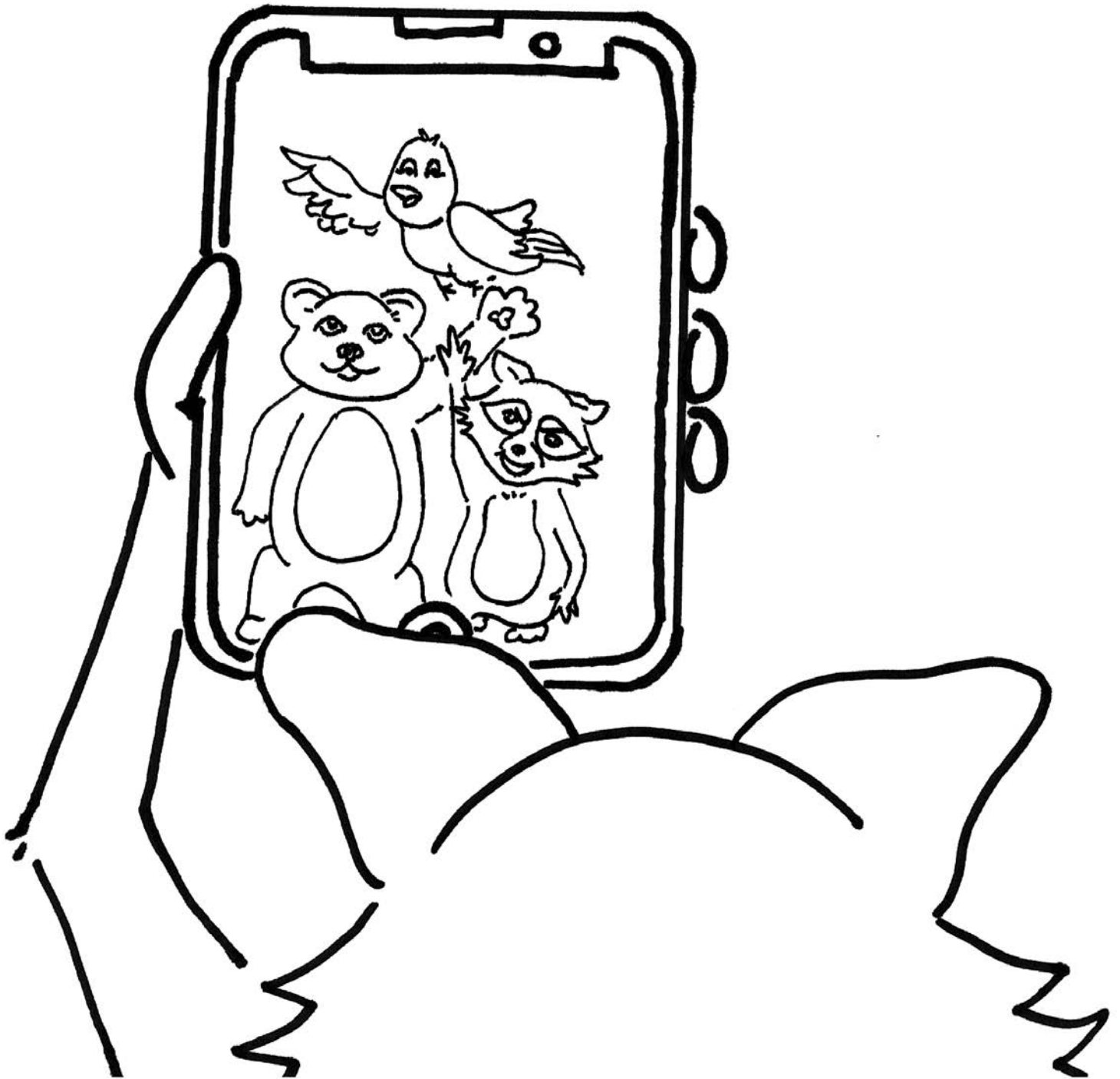
Para ser sincero, tengo un poco de miedo. Observo a los adultos atentamente. Cuando están tranquilos, sé que todo va a estar bien. Pero me preocupo cuando los veo preocupados. Veo que escuchan las noticias y consultan las redes sociales. Cuando hacen eso, yo les hago más preguntas porque sé que se enteran de más cosas.





Aunque no voy a la escuela todo el tiempo, tengo que cumplir horarios. Me estoy acostumbrando a mi nueva rutina. Me levanto a la misma hora, incluso cuando no voy a la escuela. Tengo un horario pegado en la puerta. Me sirve para recordar cuándo tengo que hacer tarea escolar, tareas de la casa, cuándo puedo usar dispositivos o mirar televisión, todo eso. Ahora también tiendo mi cama; todos los días a la misma hora. El almuerzo es el mejor momento del día, sobre todo cuando comemos mi comida favorita: pasta con queso. Siempre me acuerdo de limpiar la mesa y mi silla después de comer.

En estas épocas de COVID-19, estoy en contacto con mis amigos y mi familia. Puedo llamarlos o enviarles un mensaje. Extraño mucho a mis amigos de la escuela. Sobre todo, a mis compañeros del equipo de soccer.





La otra noche, no me podía dormir. Estaba en la cama y no paraba de pensar. Hice unas respiraciones profundas, y después se me pasó y me dormí. A la mañana, le conté a mi abuela, y ella me dijo que estaba contenta de que se lo conté, porque podíamos hablar con el doctor P. si me pasaba eso muy seguido.

Intento no ponerme triste, enfadarme o preocuparme, pero a veces no puedo evitarlo. Cuando me siento así, hablo con los adultos otra vez. Hablar con ellos realmente me ayuda.

Ya ves, estoy haciendo cosas importantes, hablando de mis sentimientos y haciendo preguntas; doy lo mejor de mí. ¡Creo que voy a estar bien!



ESTOY SENTIENDO...



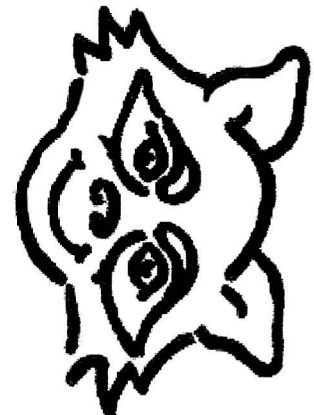
preocupado



tranquilo



aburrido



amado



confundido



feliz



asustado



frustrado



triste



emocionado



enfadado



avergonzado



Tengo un nuevo proyecto. Voy a enviarles una carta a mis amigos para decirles que estoy pensando en ellos. Luego, voy a escribirle una tarjeta de agradecimiento al personal de enfermería del hospital que está cuidando a todos para que se curen. También voy a hacer tarjetas para los valientes trabajadores de las tiendas de comestibles y una para el gobernador. ¡Son todos superhéroes!



RECURSOS

Salud conductual en Rhode Island

Para solicitar asistencia para un niño o adolescente residente de Rhode Island, comuníquese con su médico de atención primaria o con la línea de asistencia para crisis emocionales de Kids' Link RI™ al **1-855-543-5465**.

Para los residentes adultos de Rhode Island, comuníquese con su médico de atención primaria o con BH Link en su página web: bhlink.org, o llamando al **401-414-LINK (5465)**.

Los padres, madres o cuidadores que necesitan asistencia y desean hacer una cita pueden llamar a nuestro Centro de salud conductual y psiquiatría de adultos de Lifespan al **(401) 606-0606**.

Salud conductual en el resto del país

Puede hablar con un consejero capacitado llamando a la línea de ayuda para casos de aflicción en situaciones de desastre de SAMHSA (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental), al **1-800-985-5990** o enviando un mensaje de texto al 66746 con la frase «**TalkWithUS**».

También puede contactar a su médico, al Departamento de Salud de su estado o a su seguro médico para solicitar más información o asistencia.

Para obtener información fiable y actualizada:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Academia Americana de Pediatría
Academia Norteamericana de Psiquiatría Infantil y Adolescente
Asociación Americana de Psicología
Centro para el estudio del estrés traumático
Red nacional para el estrés traumático infantil

Sabemos que atravesamos momentos complicados y de incertidumbre, pero todos juntos, lo superaremos.



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

1011 Veterans Memorial Parkway
East Providence, RI 02915
BradleyHospital.org

