

SEED Estudio para Explorar el Desarrollo Temprano

Primavera del 2021 | Edición 20



Cómo manejar el estrés y generar resiliencia en familias con niños pequeños

Los padres de niños pequeños con trastorno del espectro autista (TEA) u otros problemas del desarrollo enfrentan dificultades únicas que pueden causar altos niveles de estrés. Algunos factores que agregan estrés a la vida en familia incluyen hacerle frente a un nuevo diagnóstico, manejar comportamientos problemáticos, y lidiar con complejos horarios de tratamientos. La crianza de niños durante la pandemia de COVID-19 probablemente también sea una

fuente de estrés para la mayoría de las familias. Las investigaciones muestran que tomar medidas para generar resiliencia en la familia puede ayudar a reducir el estrés causado por estas dificultades y a mejorar la calidad de la vida en familia.

La resiliencia es la capacidad de adaptarse al estrés y a los cambios en la vida. Adquirimos resiliencia al desarrollar destrezas para sobrellevar ciertas situaciones. Aumentar la resiliencia, o mejorar esas destrezas, puede ser muy útil durante la actual pandemia de COVID-19, la cual es una fuente adicional de estrés. Las destrezas para sobrellevar ciertas situaciones pueden incluir conectarse con familiares y amigos a través de videollamadas o llamadas telefónicas, correos electrónicos o mensajes de texto; tomarse tiempo para uno mismo todos los días para relajarse o hacer algo placentero; tomarse tiempo para divertirse con la familia, o planificar ante los próximos cambios cuando se pueda. Vamos a analizar más de cerca dos de estas destrezas: programar diversiones con la familia y planificar nuevos eventos o rutinas.

Cómo programar actividades divertidas en familia

Crear hijos puede ser una tarea difícil y es importante tomarse tiempo para los aspectos divertidos de la crianza. Considere las actividades preferidas de su hijo. Pregúntele qué le gusta hacer. ¿Cómo puede usted unirse y jugar también? Puede establecer una noche por semana para que su hijo decida qué hará la familia junta. Recuerde que el niño puede mostrarle sus preferencias incluso sin hablar. Puede darle unas cuantas opciones de cosas que usted sabe que él disfruta. Si tiene más de un hijo, designe cierto día para dedicarlo a las cosas preferidas de cada niño, de modo que puedan turnarse para elegir la actividad. Los días se vuelven ajetreados y, demasiado a menudo, se postergan las actividades divertidas a favor de las tareas esenciales del día a día. Programar tiempo para la diversión en familia es una gran manera de crear resiliencia y sobrellevar mejor el estrés. Aquí hay algunos recursos que podrían serle útiles:

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación:
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>

Actividades diarias y salidas:
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping-going-out.html>

Estudiantes, cuídense con pequeños actos cada día:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/mental-health/Students-Care-for-Yourself.pdf>

Apoyo para los adolescentes y adultos jóvenes:
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/young-adults.html>

Planificar para nuevas experiencias

El estrés de la familia tiende a aumentar durante los momentos de cambio, y la pandemia de COVID-19 ha causado muchos cambios. Puede que los niños hayan tenido que dejar un programa de intervención temprana, cambiar de clases en persona a clases virtuales o hacer algo nuevo, como [ponerse una mascarilla](#) al ver a sus amigos o ir a hacer compras. Cuando ocurren cambios múltiples de manera seguida, la necesidad de tener destrezas para sobrellevar ciertas situaciones se vuelve más importante. Puede ser útil planificar para cuando se presenten nuevas experiencias antes de que ocurran a fin de adquirir confianza en sí mismo y sentirse más en control durante esos momentos. Aprender más acerca de cosas nuevas o cambios que se avecinan lo ayudará a planificar sobre cómo su familia los incorporará a nuevas rutinas y a sentirse todavía en control. Cuando los padres y los niños se sienten en control, se reduce el estrés y mejora la resiliencia de la familia.

Dos probables fuentes de nuevo estrés para padres e hijos es hacerse la prueba de COVID-19 y vacunarse contra el COVID-19. Saber más acerca de qué esperar y cómo prepararse puede ayudar con la toma de decisiones, y puede aumentar la sensación de control para padres e hijos. Aquí hay información que podría ayudarlo y ayudar a su hijo a sentirse más en control acerca de estos dos temas.





Cómo ayudar a su hijo a prepararse para la prueba de COVID-19

Adaptado de https://teacch.com/resources/teacch-tips/17_covid_testing_prep/

Hay formas distintas de recolectar una muestra para la prueba de COVID-19. Más comúnmente, se inserta un bastoncito de algodón (hisopo) en la nariz y se gira por unos segundos. A veces se inserta un bastoncito de algodón en la boca y se hace girar en la parte superior de la garganta por unos segundos; otras veces se recolecta una muestra de saliva.

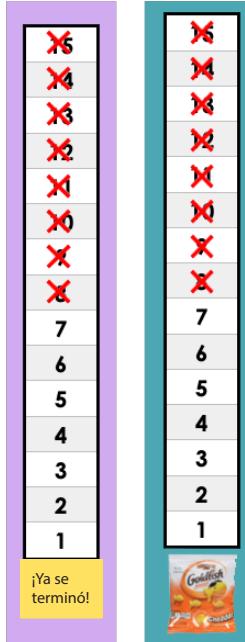


Para ayudar a su hijo a prepararse para una prueba de COVID-19, trate lo siguiente:

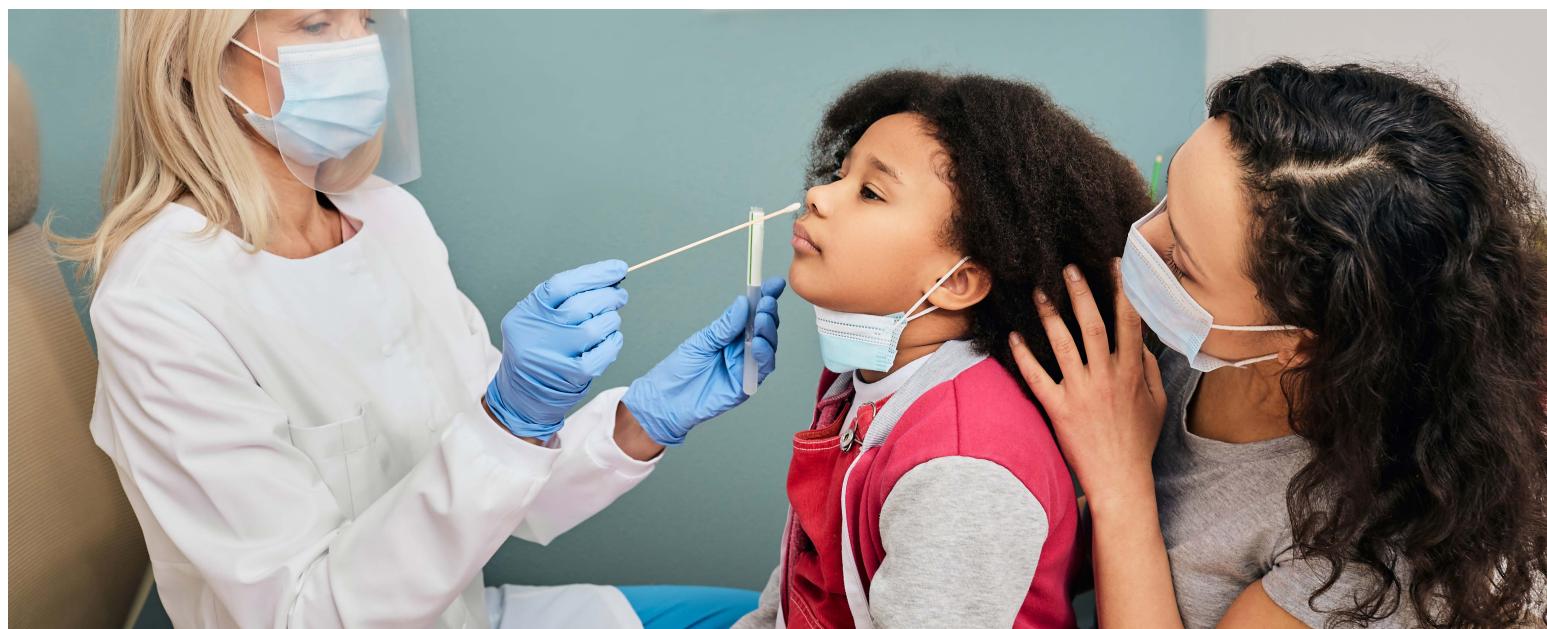
1. Reúna información para dársele a su hijo antes de la cita para la prueba. Pregúntele a su proveedor qué debe esperar. ¿Nos quedaremos en el auto o entraremos al edificio? ¿Tendremos o no una larga espera para nuestro turno? ¿Tendrá puesto la persona que hace la prueba algo inusual que quizás mi hijo no haya visto antes (como un protector facial o un traje especial sobre la ropa)? ¿Qué tipo de prueba es esta? ¿Un bastoncito de algodón (hisopo) o una muestra de saliva, o alguna otra cosa? ¿Hasta dónde se insertará el bastoncito de algodón en la nariz de mi hijo? ¿Por cuánto tiempo estará el bastoncito de algodón en la nariz de mi hijo?
2. Sea sincero con su hijo. Meter un bastoncito de algodón (hisopo) para la prueba de COVID-19 es incómodo y puede sentirse como agua que fluye rápidamente adentro y hacia arriba de la nariz. Le puede decir a su hijo que podría arder un poco o que podría ser un poco incómodo. Dígale que esta prueba es importante para asegurarse de que su cuerpo esté sano.
3. Organice la información que tenga en una lista o un cuento con imágenes. Trate de que la lista o el cuento sean adecuados para la capacidad de comprensión de su hijo. Si su hijo lee, use una combinación de palabras e imágenes para mostrarle el

proceso. Si no lee, use imágenes con unas pocas palabras o un video.

4. Lea la lista o el cuento varias veces antes del día de la prueba. Esto lo ayudará a su hijo a tener una mejor comprensión de lo que va a ocurrir. Tenga la lista o el cuento con usted en el auto para leerla una vez más cuando llegue al sitio donde se hace la prueba. Podría marcar los puntos en la lista o revisar el cuento a medida que su hijo pasa por el proceso de hacerse la prueba.
5. Elija una actividad que lo distraiga mientras le toman la muestra nasal a su hijo. Esta podría ser una actividad favorita, como ver un video. También podría ser una actividad que lo calme, como apretar una pelotita o pasar las manos por algo suave como una manta favorita o un animal de peluche. O podría ser una actividad para contar, una canción o una serie de canciones particulares que durarán al menos tanto como la muestra nasal.
 - a. Tener una idea de cuánto va a durar algo que es incómodo y cuándo se va a terminar ayudar a reducir la ansiedad.
 - b. Para algunos niños, un conteo verbal y visual puede ayudar, ya que usted puede ajustar el ritmo del conteo al ritmo de la muestra nasal. Muestre el conteo visual de cuánto tiempo el bastoncito de algodón (hisopo) estará en la nariz del niño, y muestre el paso del tiempo tachando (eliminando) los números a medida que va contando verbalmente. El último punto pueden ser las palabras "ya se terminó", o puede tener la palabra (o imagen) de un premio que le dará al niño cuando se termine el hisopado. Asegúrese de preguntarle a su proveedor de atención médica cuánto tiempo le llevará tomar una muestra. Puede hacer un conteo visual de papel como uno de estos:



Otros recursos acerca del COVID-19:
[Cómo hablar con los niños sobre el COVID-19](#)





Datos reales sobre las vacunas contra el COVID-19

La vacunación contra el COVID-19 es una herramienta esencial para detener la pandemia. Las vacunas contra el COVID-19 ayudan a proteger a las personas vacunadas para que no se enfermen ni se enfermen gravemente de COVID-19. Ninguna de las vacunas lo puede enfermar de COVID-19.

Es importante que, como padre o madre o cuidador, se vacune, en particular si usted o su hijo tienen afecciones que podrían ponerlos a usted o a sus familiares en mayor riesgo de contraer COVID-19, o de enfermarse gravemente de COVID-19. Los hermanos de 12 años o más también son elegibles para vacunarse. Una vez que esté completamente vacunado contra el COVID-19, usted podría empezar a hacer algunas cosas que dejó de hacer por la pandemia. Por ejemplo, puede reunirse en áreas interiores sin usar mascarilla con pequeños grupos de amigos o familiares que estén completamente vacunados.

Las vacunas contra el COVID-19 le enseñan al sistema inmunitario a reconocer y combatir el virus que causa el COVID-19. Después de la vacunación, el cuerpo por lo general tarda dos semanas para producir protección (inmunidad) contra el virus que causa el COVID-19. Los expertos están aprendiendo más sobre las variantes del virus y cuánto tiempo dura la protección de la vacunación contra el COVID-19. Después de que esté completamente vacunado contra el COVID-19, debe seguir tomando precauciones cuando esté en sitios públicos (como ponerse una mascarilla, mantenerse a 6 pies o 2 metros de los demás, y evitar las multitudes y las áreas con poca ventilación) hasta que sepamos más.

Algunas vacunas, como la Pfizer-BioNTech y la Moderna, requieren dos dosis para tener la mayor protección. La vacuna Janssen de Johnson & Johnson solo requiere una dosis.

No se debe administrar ninguna de las vacunas contra el COVID-19 actualmente aprobadas y recomendadas a los niños menores de 12 años.

Las vacunas contra el COVID-19 se están evaluando en estudios clínicos en niños y adolescentes. Después de la vacunación, el cuerpo por lo general tarda dos semanas para producir protección (inmunidad) contra el virus que causa el COVID-19.

Los expertos están aprendiendo más sobre las variantes del virus y cuánto tiempo dura la protección de la vacunación contra el COVID-19.



Otros recursos sobre la vacunación contra el COVID-19:

Para obtener más información acerca de la vacunación y cómo protegerse a sí mismo y a los demás:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html>

Para entender mejor los beneficios de vacunarse contra el COVID-19:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html>

Para entender mejor cómo funcionan las vacunas contra el COVID-19:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/how-they-work.html>

Para obtener más datos reales sobre las vacunas contra el COVID-19:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-vaccine/art-20484859>

Información básica sobre las vacunas contra el COVID-19: Preguntas frecuentes <https://www.webmd.com/vaccines/covid-19-vaccine/news/20201216/covid-19-vaccines-101-faq>

Tres cosas que los padres deben saber acerca de las vacunas contra el COVID-19 y los niños:

<https://healthtalk.unchealthcare.org/3-things-parents-should-know-about-the-covid-19-vaccines-and-children/?ga=2.43275429.185299988.1610480815-703959718.1610132296>

Preguntas frecuentes sobre el autismo y las vacunas contra el COVID-19: https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/COVID%20webinar%20FAQ_1-29-21NEW.pdf

Videos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el SARS-CoV-2, las vacunas y las variantes:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-2>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-17---covid-19---vaccine-approvals>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-20---covid-19---variants-vaccines>

¿Cómo encuentro vacunas contra el COVID-19?
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/How-Do-I-Get-a-COVID-19-Vaccine.html>

Actualización sobre el SEED y el COVID-19

En el 2021, los 3 sitios del SEED están haciendo el seguimiento de familias para recolectar información sobre el impacto del COVID-19 en servicios, comportamientos y salud durante el 2020, a fin de ayudar a fundamentar las estrategias de salud pública para los niños pequeños (entre 3 y 9 años) y sus familias, especialmente durante las emergencias de salud pública.

Puntos importantes sobre el progreso del SEED



¡El SEED ha crecido!

El Estudio para Explorar el Desarrollo Temprano es uno de los mayores estudios en los Estados Unidos de niños con autismo. Tras completar el SEED, tenemos información sobre más de 6000 niños y sus familias.

Por favor visite: [SEED | Trastorno del espectro autista \(TEA\) | CDC](https://seed.cdc.gov) para obtener más información acerca del estudio del SEED.