

Ayudar a los padres a manejar el estrés durante el COVID-19

Dra. Sangeeta Parikshak: Hola a todos y bienvenidos a la serie “Pregunte al experto”, de la Oficina Nacional de Head Start. Mi nombre es Sangeeta Parikshak y soy la líder de salud conductual en la Oficina Nacional de Head Start. Esta serie de seminarios web está dedicada a responder temas relacionados con el COVID-19 que estamos escuchando de la comunidad de la primera infancia. Y nuestro seminario web de hoy discutirá formas de ayudar a los padres a manejar el estrés durante el COVID-19. Me gustaría reconocer al Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.

El centro es administrado conjuntamente por la Administración para Niños y Familias, la Oficina Nacional de Head Start en asociación con la oficina de Cuidado infantil y la Administración de Recursos y Servicios de Salud para la Oficina de Salud Materno-Infantil. Algunos consejos de gestión antes de empezar hoy. Queremos saber de ustedes. Pueden utilizar la aplicación Hacer una pregunta para enviar sus preguntas. Trataremos de responder tantas preguntas como podamos.

También pueden descargar una copia en PDF de la presentación haciendo clic en la pestaña inferior que dice Recursos del evento. En el sitio web de Head Start, el ECLKC, se publicará una grabación de este seminario web. Al final de la presentación hoy les proporcionaremos el sitio web. También podrán utilizar el enlace para este seminario web que utilizaron para unirse a esta emisión para ver la grabación de nuevo durante un mes. Los participantes recibirán un certificado por asistir a este seminario web al final de la presentación en vivo o bajo demanda. Para preguntas sobre certificados, pueden enviar un correo electrónico a webcast@hsicc.org.

Una vez más, muchas gracias por acompañarnos hoy para nuestra presentación Ayudar a los padres a manejar el estrés durante el COVID-19. Hemos recibido muchas preguntas relacionadas con cómo ayudar a los padres y, a su vez, apoyar a los niños y las familias en estos momentos. Sabemos que ajustar el estrés de los padres es clave para apoyar la resiliencia de los niños y las familias durante este tiempo sin precedentes.

Me complace presentarles a la Dra. Heather C. Forkey. La Dra. Forkey es profesora asociada de pediatría en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts y directora de la División para el Programa de Protección Infantil en el Servicio de Evaluación de Niños en Cuidado Adoptivo del UMass Memorial Children’s Medical Center. Recibió su licenciatura de la Universidad de Cornell y el título de medicina de la Universidad Estatal de Nueva York en la Escuela de Medicina de Búfalo y Ciencias Biomédicas.

Completó su residencia pediátrica y la residencia en jefe en el Hospital Infantil de Filadelfia Además de su trabajo clínico, la Dra. Forkey ha recibido subvenciones locales y federales para abordar los problemas de los niños en cuidado adoptivo temporal y traducir prácticas prometedoras para abordar la salud física y mental para las necesidades de los niños que han sufrido traumas. Ha publicado y presentado a nivel nacional e internacional sobre el tema. Es miembro del Comité Directivo y tiene otros roles para las Redes Nacionales de Estrés Traumático Infantil y brinda orientación a la Academia Estadounidense de Pediatría sobre el cuidado adoptivo temporal y el trauma Infantil. Dra. Forkey, muchas gracias por estar hoy con nosotros. Estamos deseosos de escuchar lo que tiene que decirnos. Con eso, le cedo la palabra.

Dra. Heather Forkey: Genial, muchas gracias. Tenemos mucho de qué hablar hoy ya que todos hemos estado lidiando con el impacto de los factores estresantes del COVID. Por lo tanto, vamos a hablar sobre cómo eso impactó a las familias, el personal y los niños. Y luego vamos a hablar específicamente sobre cómo podemos apoyar la resiliencia y la regulación en los niños comúnmente a través del apoyo a la resiliencia y regulación en los cuidadores.

Y vamos a hacerlo con herramientas bastante básicas. Comenzaremos con nuestros ABC, nuestros CDE y nuestras tres R y luego hablaremos de otros recursos que podemos usar. Ustedes saben que ha habido muchísimo estrés debido al COVID-19, pero estoy especialmente agradecida de que a pesar del estrés para nosotros en la medicina que hemos sido bien recibidos por el mundo y también los socorristas.

Hay muchos más socorristas de lo que uno se imagina y, de hecho, ustedes que trabajan con la primera infancia son a menudo los socorristas para los padres y los padres, especialmente, son los socorristas de sus hijos. Y esos niños han estado lidiando con muchas cosas terribles como todos nosotros. Existe el miedo a lo que está pasando, la ansiedad relacionada con que todo cambie.

A veces hay muy poca información; a veces, demasiada. Hay todo tipo de pérdidas, cosas que solíamos hacer que no podemos hacer más, y luego las pérdidas por enfermedad y muerte. Tenemos nuevos roles y pérdida de los viejos roles en adultos y niños. Y todo el mundo está fuera de su rutina. Creo que, por mucho que hayamos aprendido, todavía hay tanto que no se sabe. Y cada vez que tenemos un plan juntos se siente como si lo cambiáramos un minuto después. De hecho, eso es parte del problema. Hay tanta información contradictoria y me gustaría comentarles que nosotros en la medicina nos sentimos igual. Todos nosotros hemos pasado por esto, primero dicen algo y después dicen todo lo contrario.

En primer lugar, dijeron, no deben salir de la casa por ninguna razón, a menos que tengan una razón y entonces sí pueden salir de la casa. Y luego dijeron que todas las tiendas debían cerrar, excepto las que deben permanecer abiertas y ahora que estamos reabriendo, dicen que debemos salir, pero que quizás debamos esperar un poco. Y cuando lo hagan, deben usar una mascarilla porque la mascarilla salva vidas, pero por supuesto no siempre lo protegen y usted sin lugar a dudas debe usarla, pero también tal vez no. Por lo tanto, creo que es natural que sintamos que tenemos esta abrumadora información contradictoria en la cabeza. Y les sucede a los niños y les sucede a los padres. Además de todo eso, los niños y los padres han perdido a muchas de las personas que los han apoyado regularmente. Por lo tanto, los niños están en casa sin esas personas en las que solían confiar en su mundo diario. Los adultos y los otros amigos que tenían.

Y ahora están en casa con los padres, que están doblemente estresados porque están haciendo doble función a menudo tratando de trabajar o tratando de manejar todos los factores estresantes que les vienen mientras que también están tratando de manejar niños estresados. Y así, los factores estresantes empiezan a acumularse. Pero seríamos negligentes si perdiéramos de vista que hay tanto sobre este tiempo que proporciona oportunidades únicas.

Oportunidades para que los niños y los padres estén juntos. Oportunidades de atención especializada. Oportunidades para la creatividad, quiero decir, ¿en qué otro momento han podido hornear un pastel con su hijo y considerarlo una clase de matemática, ciencia, lectura y arte? Y en última instancia, este momento es un punto en nuestra vida que todos recordaremos por el resto de nuestras vidas. Y hablaremos de ello en los años venideros. Por lo tanto, el cómo lo definimos para nosotros y para los niños es crucial, porque será así cómo los niños lo experimenten. Como los adultos en su vida se lo definan.

Y, finalmente, durante el COVID y otros momentos, la resiliencia es nuestro objetivo. Y la resiliencia a veces se entiende como la capacidad de recuperarse pero mi definición favorita en realidad proviene de una investigadora llamada Ann Mastin, quien fue una de las primeras personas que vio la resiliencia y reconocer que no era algo que solo algunas personas tenían o que solo algunas personas podrían adquirir. Sino que era el curso natural de las cosas. Y ella lo llamó adaptación positiva a pesar de la adversidad. No es la capacidad de recuperarse, sino de seguir adelante.

Y está claro que el COVID ha creado esta oportunidad para que los niños aprendan esas habilidades para seguir adelante a partir de este suceso. ¿Y saben qué?, tienen las herramientas que necesitan para hacerlo sustentados

por las acciones cotidianas con sus cuidadores, con quienes tienen relaciones seguras, estables, que fomentan su desarrollo y que son continuas. Y por el crecimiento que se produce con el juego y la exploración y exposición a todas las actividades y los recursos normales.

Eso es lo que es tan increíble de la resiliencia. Es que es la forma normal de las cosas y Mastin lo llamó "magia ordinaria" y qué término tan bueno, ¿verdad? Me refiero a ordinario, es decir, que lo hacemos casi sin prestar atención, sucede la mayor parte del tiempo, pero es magia porque hay algo bastante extraordinario en ella cuando está sucediendo y cuando llegamos a momentos como este es que vale la pena entender cómo funciona ese truco y ahora realmente sabemos cómo funciona ese truco. El contexto de esta resiliencia siempre está en las relaciones o los hilos que los niños tienen con los demás, esos apegos.

Los cuidadores que están constantemente presentes y siguen demostrando a los niños que están a salvo, están a salvo. Lo hacen teniendo en mente la mente del niño. Miran el mundo con las ideas del niño en su cabeza y luego ayudan a ese niño a crear su comprensión del mundo y de sí mismos. En cierto sentido están creando un mapa mental para el niño un mapa de quiénes son y cómo pueden navegar en el mundo. En Estados Unidos tenemos la falsa idea de que hay que encontrarse a sí mismo; creo que viene de Jack Kerouac y del idealismo estadounidense del hombre que se hace a sí mismo.

Pero no nos descubrimos solos. Nos descubrimos porque la gente que se preocupa por nosotros nos muestra quiénes somos. Desde el principio, ustedes, o el padre, cargan a un bebé llorando y dicen: Oh, tiene hambre. Y el bebé aprende, esta sensación que tengo, eso es hambre. Y la gente me ayuda con eso. Y cuando un niño pequeño trata de hacer algo nuevo y se frustra el cuidador o el proveedor en la primera infancia viene y dice: Amiguito, parece que te estás frustrando, vamos a ver lo que podemos hacer para hacer esto mejor. Y el niño aprende que esa sensación, esa que estoy teniendo, esa es frustración y hay maneras en que puedo evitarlo.

Imagínense que el cuidador frustrado al escuchar al bebé llorando dice: Dios mío, ¿por qué me sigues molestando, eres tan glotón, porque entonces ese niño aprende que esa sensación es ser glotón y no hay nada que pueda hacer al respecto. Y cuando tratan de hacer algo nuevo y se frustran, el cuidador que no puede manejar su propio estrés dice: Cómo eres de estúpido que no lo puedes descifrar. Y el niño aprende que esa sensación, esa es estupidez.

Y no hay nada que pueda hacer al respecto. Y así, lo que queremos hacer es ayudar a los cuidadores para que puedan ayudar a los niños a definirse ellos mismos como capaces, y el mundo como seguro. Y eso es lo que pasa cuando esos adultos crean esos mapas para los niños. Eso significa que el COVID es una gran oportunidad para mostrarles a los niños que están a salvo y que pueden manejar los desafíos. Por lo tanto, cuando hablamos de cómo apoyar a las familias, estamos hablando de apoyar a los socorristas de un niño, para que puedan ayudar a los niños a trazar su camino hacia adelante.

Entonces, ¿cómo exactamente hacemos eso cuando estos padres tienen que enfrentarse con todos estos comportamientos desafiantes de unos niños que están encerrados en la casa con ellos? Los desafíos pueden ir en ambos sentidos. Los desafíos también pueden ser cosas buenas y los cuidadores pueden verse a sí mismos como padres más eficaces si podemos ayudarlos a tener las habilidades para manejar el mundo. Y entonces, ¿con qué tipo de habilidades deberíamos empezar?

Bueno, si alguno de ustedes ama The Sound of Music tanto como yo, saben que cantan una canción y dice: ♪ Comience desde el principio cuando cante que comience con do, re, mi. ♪ Bueno si estamos manejando el estrés, comenzamos ♪ con C, D, E. ♪ OK, ahora saben por qué no canto para ganarme la vida. Pero lo primero que queremos intentar con los cuidadores es que si van a manejar comportamientos desafiantes, deben empezar con curiosidad; tienen que mirar un comportamiento y pensar no solo en el comportamiento, sino en el pensamiento y

las emociones que lo impactan. El comportamiento no sale de la nada. Cuando miramos el comportamiento, muchas veces decimos: Tenemos que mejorar ese comportamiento o manejar ese comportamiento.

Bueno, el comportamiento es solo lo que estamos viendo que es una manifestación de los pensamientos y las emociones que conducen a ello. Así que, cuando un niño tiene una rabieta, simplemente no tiene una rabieta de la nada. Tal vez estaba tratando de atar sus zapatos y a pesar de lo que pensaba que sabía hacer, no está funcionando y entonces piensa: No puedo hacer lo que pensé que podía hacer y eso conduce a algunas emociones.

Tal vez frustración, tal vez decepción. Tal vez vergüenza. Tal vez incluso humillación si eso es a lo que han estado expuestos. Y de ahí viene la rabieta, pero si un cuidador siente curiosidad y no furia y no reaccionar al comportamiento, sino preguntarse cuáles son los pensamientos y emociones que llevaron a ese comportamiento, así es como podemos ayudarlos a guiar a ese niño. Por lo tanto, si el cuidador va a hacer eso, no puede tener curiosidad si no puede manejarse a sí mismo y, por lo tanto, la "tolerancia al malestar" significa que tienen que aceptar que el niño está molesto y que van a controlar a ese niño molesto y no que ese niño los va a desregular a ellos. Requiere que el cuidador sea lo que llamamos un "envase para las emociones".

La mayoría del tiempo, los niños están mostrando algunas emociones fuertes, que van a explotar, ciertamente lo saben por trabajar con la primera infancia. Pero realmente la mayoría de las veces la emoción no se trata de usted y se trata de la situación y responder con calma y ayudarlos a nombrar los sentimientos es lo que permite que el niño avance.

Ahora bien, si nosotros como cuidadores estamos llenos de nuestras propias emociones, se hace muy difícil abordar este desafío cuando un niño está molesto. Así que vamos a hablar un poco más a medida que profundicemos en ayudar a los cuidadores cuando su taza ya está llena. Pero si son capaces de ser curiosos, la C, y hacer algunas señales de angustia, reconocer que el niño está teniendo una emoción fuerte, pero que solo tienen que controlarlo, entonces podemos pasar a E, que es fomentar acción intencional y ahí es donde comienza la acción. Y ahora, cuando todos están estresados, ¿qué posibles acciones intencionales podríamos tomar? ¿A dónde vamos primero? Bueno, si están en la primera infancia, siempre empiezan con las tres R.

Entonces, esto de las tres R, tal vez sea un poco diferente de lo que han estado enseñando hasta ahora. Pero cuando los cuidadores son desafiados porque los niños son desafiados, lo primero que debemos hacer es con reconfortar, restaurar la rutina, y luego regular. Reconfortar, estás a salvo, estás a salvo, estás a salvo, diciéndolo una y otra vez.

Tocar al niño, abrazar al niño. Haciéndole saber con palabras, con el toque con el tono de voz que están a salvo. En cualquier situación en la que las personas están agobiadas las hormonas del estrés entran en acción, percibimos peligro, y el cuerpo no hace un buen trabajo en reconocer que este peligro de hoy es diferente a los peligros con los que nuestro cuerpo tenía que lidiar en la naturaleza salvaje. El estar estresado hace que nuestro cerebro piense que un tigre viene hacia nosotros. Y asegurar a los niños que están a salvo, que están a salvo, nos ayuda a eliminar la ira del peligro que sentimos.

A menudo cuando estamos realmente en peligro la única manera de manejar ese peligro es hacernos más grandes que él, y enojarnos. Pero si le aseguran que está a salvo, está a salvo, entonces comienza a bajar esa respuesta de estrés y eso es lo que tiene que hacer primero. Cuando hablamos de reconfortar en torno al COVID, queremos hacerlo primero hablando del COVID. Dicen que el Sr. Rogers dijo una vez: "Todo lo que es humano es mencionable. Y cualquier cosa que sea mencionable es manejable".

Hablar de algo lo vuelve menos abrumador y aterrador. Casi todo el tiempo, el miedo viene de la inexactitud, por lo que debe comenzar por ahí, los niños pueden temer que sus padres puedan verse afectados o pueden estar respondiendo a algo que escucharon. Por lo tanto, comience por corregir lo incorrecto. Estamos hablando de

hablar, estamos abriendo la conversación, vamos a corregir lo incorrecto y luego responder preguntas honestamente, pero conteste lo que el niño pregunte.

A menudo como adultos, vamos más allá de lo que el niño pide, cuando en realidad solo debemos responder a lo que sea que hayan entendido mal. Eso no es tan diferente para los adultos, tampoco. También saben por experiencia propia que llega un punto en que tienen que limitar los medios. Hay demasiado contenido, y eso aplica a los niños también. Y, en última instancia, necesita volver a la rutina y la regulación que son la segunda y tercera de nuestras tres R.

Reconfortar entonces es lo que les permite a los niños saber que están a salvo en todo tipo de maneras mostrándoles, diciéndoles, modelándolo para que sepan que están a salvo. Las rutinas son una magnífica manera de ayudar a los niños a saber que están a salvo. Las rutinas comunican la seguridad. Muchos de ustedes probablemente recuerdan el final de marzo y se tardó como unos cien años para que terminara el mes de marzo porque todas nuestras rutinas estaban fuera de control. Cada vez que agregan una rutina, tienen que usar algunas de sus respuestas al estrés para lidiar con la vida diaria.

Volver a la rutina apaga esa respuesta de tensión una vez más. Así que queremos que los niños sigan las rutinas de la hora de dormir, y rutinas de comidas y rutinas sobre el día, podemos ponerlos en tablas, podemos escribirlas, pero rutinas, rutinas, rutinas. Finalmente, llegamos a regular. Regular nos hace volver a la idea de que ese cuidador tenga en mente la mente del niño.

Y los niños necesitan que les expliquen ese mundo. Pero también necesitan saber que ese cuidador está constantemente haciendo eso por ellos y a menudo cuando los niños tienen miedo, tienen miedo de que el cuidador no tenga su mente en mente. En especial cerca de la hora de la siesta o la hora de acostarse. Pueden estar más temerosos porque tienen miedo de que si van a dormir el cuidador no estará allí cuando se despierten o no piense en ellos mientras duermen. Así que tener peluches que demuestren cariño, o notas adhesivas cerca de la cama o un objeto que el niño pueda abrazar y llevar consigo.

Hágale saber a ese niño que el cuidador siempre está pensando en él. A menudo hablamos de simular que hay un hilo invisible entre el cuidador y el niño y que cada vez que el niño se mueve el cuidador lo sabe por el hilo invisible. Por lo tanto, hay que asegurarse de que los niños sepan que el cuidador tiene su mente en mente. La atención plena es un poco diferente y tengo que decirles que la atención plena como una palabra y como concepto ya me hace sentir como, um, tal vez no lo estoy haciendo bien.

Pero la atención plena es muy básica. La idea detrás de la atención plena es lo que se obtiene, va a concentrarse en una cosa para que pueda calmar la respuesta de estrés. Como cuando su cerebro va en muchas direcciones diferentes, eso es parte de lo que estimula la respuesta al estrés. Todas estas cosas en esta lista son maneras de concentrarse, pero ¿saben una cosa? También estimulan otras partes de su cuerpo para que le ayuden a calmarse. Como al cargar a un bebé y darle palmaditas en la espalda, estos trucos calman el cerebro, obligándolo a centrarse en una cosa simple.

Así que, uno de ellos es que pueden contraer los músculos lo que les centra en una cosa, los músculos que contrae, pero también estimula una parte del sistema nervioso llamada centros [Inaudible] apropiados profundos que nos calman a todos. Pueden hacer respiración abdominal, poner una mano en el estómago y otra sobre el pecho e inhalar y exhalar muy lentamente dejándose inflar y desinflar. Eso no solo hace que se concentren, sino que estimula el nervio vago haciendo que se calmen.

Soplar burbujas hace lo mismo, tienen que respirar profundo y enfocarse en una cosa, activando un mecanismo calmante, tanto psicológica como físicamente. Esta diapositiva estará disponible para ustedes, por lo que pueden

probar todos estos diferentes métodos de maneras de enfocar y calmar las respuestas de estrés. regulando así al cuidador y al niño.

La regulación requiere el reconocimiento de la emoción y entonces saber las formas de manejarlo. Pero los traumas que experimentan las personas los hacen quedarse sin palabras para lo que están sintiendo, no pueden entender lo que están sintiendo, es como no tener suficientes crayones en su caja de colores. Y lo que queremos hacer por los niños, especialmente cuando están molestos, y el mundo está dislocado es darles palabras que describan lo que están sintiendo. Si pensamos en el niño que se frustró tratando de atar sus zapatos, podríamos decirle: ¿Por qué estás tan enojado? Pero ¿saben qué?, no están realmente enojados. Tal vez se sientan frustrados y tal vez se sientan preocupados de que no lo van a conseguir.

Tal vez están decepcionados y se sienten rechazados porque todos los demás pueden hacer esto y ellos no pudieron. Pero el ver a un niño y ayudarlo a entender lo que están sintiendo es realmente importante. Para los niños que no hablan o que aún no manejan bien el lenguaje podemos ayudarlos con colores, ¿cómo es este sentimiento para ti? ¿Es un sentimiento rojo? ¿Es una sensación amarilla? Vamos a dibujar qué color creemos que es este sentimiento, porque una vez que tienen un nombre para una emoción solo entonces pueden empezar a manejarla.

Eso es cierto para los cuidadores y para los niños. Y así, vamos a trabajar con los cuidadores para ayudarlos a regular primero. Empezamos con CDE y luego usamos las herramientas básicas de las tres R, pero es posible que tengamos que ir aun más atrás en el proceso y pasar tiempo buscando y ayudando al cuidador a regularse a sí mismo primero.

Los niños no aprenden a regularse espontáneamente lo aprenden de los adultos que los ayudan a bloquear su propia respuesta al estrés y lo hacemos primero con los niños pequeños, los sostenemos y decimos ya te tengo, cálmate. Cuando los bebés crecen y se convierten en niños pequeños, les mostramos con contacto, pero también les decimos que lo intenten ellos mismos y los dejamos seguir adelante. Eso se llama correulación.

Con los adolescentes todavía vamos a correular pero lo hacemos más con coaching, pero seguimos regulando a los adultos, correulando al niño para que el niño pueda desarrollar sus propias habilidades de regulación y escalonadamente, cuidador primero, luego regulación diádica con el niño, entonces el niño puede autorregularse. Por lo tanto, si queremos que el cuidador primero sea capaz de manejar sus propias emociones, van a tener que proporcionarles coaching con algunos trucos para hacer eso. Pero el primer truco es uno que sé que muchos de ustedes lo hacen muy bien. Cuando un cuidador se siente frustrado con un niño en su núcleo, ya no puede empatizar con el niño.

Todo lo demás en su vida ha adquirido un significado tan grande que el niño ya no está recibiendo su empatía. Para que se recuperen y tengan empatía por el niño. Necesitan recibir empatía. Y eso es algo que ustedes pueden hacer maravillosamente. Muchas veces la gente se siente abrumada y si simplemente reciben algo de esa compasión optimista, validando cómo se sienten, comienza a darles la oportunidad de abrir la cabeza y encontrar soluciones. Y una vez que han venido, una vez que se les ha dado empatía entonces podemos ir al ABC. Conciencia, equilibrio y conexión.

Que no son tan diferentes en lo absoluto de CDE. La conciencia es realmente como tener curiosidad. Es curiosidad para los adultos, pero tener una conciencia para sí mismos sobre lo que está haciendo el momento difícil. ¿Es el factor del niño? ¿Está provocándole una reacción? ¿Hay algo sobre esta experiencia que está haciendo que el cuidador se sienta menos seguro? O ¿es algo no relacionado con el niño?

Tal vez tiene que ver con el dinero o la vivienda, o no están durmiendo bien, o sus relaciones están en problemas. Pero ser conscientes y tener curiosidad de saber por qué tienen problemas para regularse a sí mismos.

Y luego identificar: ¿cómo saben que están llegando a una situación en la que se están desregulando? ¿Qué están sintiendo? ¿Su ritmo cardíaco se está acelerando? ¿Notan que su respiración se acelera? ¿Cuáles son los pensamientos automáticos que están teniendo? No puedo hacer nada o este niño lo está haciendo a propósito. Una vez que son conscientes de lo que está pasando, podemos comenzar a darles algunas prácticas para equilibrar o automodularse. Esas habilidades pueden activarse de antemano, en el momento de lidiar con el problema, después de haber tratado el problema o todo el tiempo.

Así que, de antemano diciéndoles que están bien, que pueden manejar esto, haciéndoles respirar profundamente, diciéndoles que contraigan los músculos para calmarse. En el momento, en que un niño tiene una rabieta y se están desregulando, tener algunas habilidades para que estén listos. Una vez más, diciéndose a sí mismos, puedo manejar esto, haciendo un poco de respiración profunda.

Recuperación; después de que han tenido un momento difícil con el niño, necesitan darse un descanso. Tomar una taza de té. Hablar con otro adulto, tomarse unos minutos para leer un par de páginas de un libro. Y luego hay destrezas que pueden hacer continuamente para mantenerse saludables, dormir lo suficiente, participar en una clase de yoga, un grupo de oración, un grupo de meditación, algo que les permita comenzar a automodularse. Y en última instancia donde empezamos, lo más desregulador del COVID es, sobre todo, que nos ha desconectado de los sistemas de apoyo.

Y para los adultos que se están desregulando, a menudo pueden sentir que todo su sistema de apoyo se ha caído y olvidar que hay muchas personas ahí para ayudarlos. Por lo tanto, es buena idea hacer un mapeo. Hable con el cuidador y dígame: Si algo malo pasara en medio de la noche, ¿a quién llamaría? ¿Hay un vecino arriba? ¿Hay un vecino al cruzar la calle? ¿Hay algún familiar al que llamaría en medio de la noche? ¿Qué tal a la mañana siguiente? ¿A quién llamaría entonces? ¿Y más tarde esa semana? ¿Hay familiares a los que llamaría? ¿Hay miembros de su comunidad a los que llamaría? Probablemente tengan mucha más gente de lo que se imaginan que son parte de su sistema de apoyo. Solo necesitan que se lo recuerden en ese momento.

También hay personas que conocen particularmente a ese niño que pueden ser un apoyo específico para ayudar a manejar a ese niño. ¿El pediatra? ¿Un maestro? ¿Otras personas en su vecindario que conozcan a ese niño y puedan ayudarlos a elaborar estrategias sobre cómo manejar a ese niño y lo que los está frustrando?

Es importante hablar con ellos acerca de no dirigirse a otros niños en la casa porque a veces cuando los cuidadores se sienten frustrados, las otras personas a las que pueden pensar en recurrir son los otros niños en el hogar y esa es la única opción que no es saludable. Lo más crucial para todas las cosas que hablamos el día de hoy son el ABC, el CDE y las tres R para que pueda tener éxito. Cuando trabaje con las familias, pruebe una de estas cosas, sugiérala, pídale a la familia que la pruebe y después le diga. Y paso a paso logrará el éxito y así es como alcanzamos la regulación y calmamos la respuesta al estrés.

Sin duda hay muchos recursos buenos para ustedes. Algunos específicamente disponibles en el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Otros de otros recursos como la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil. Del Centro para el Estudio del Estrés Traumático y de SAMHSA. Pueden ayudarlos específicamente a tratar con los cuidadores, tratar con niños o entender el COVID. También es importante recordar que hay algunas personas que están siendo afectadas excesivamente por el COVID. Sobre la base de los primeros datos, el COVID-19 está afectando a las poblaciones afroamericanas, latinas y de indígenas estadounidenses a un nivel desproporcionado.

Y los niños de esos hogares también están siendo afectados desproporcionadamente. Hay tasas de mortalidad más altas por problemas de salud crónicos subyacentes que se han asociado con pobres determinantes sociales de la salud, y los trabajadores esenciales están en alto riesgo de exposición y aumenta la probabilidad de exposición a las familias, sobre todo si no pueden autoaislarse en sus hogares.

Por lo tanto, estas desigualdades que vienen desde antes, tales como poca o ninguna cobertura de seguro, problemas de salud preexistentes, discriminación en el sistema de salud y la falta de acceso a equipos de protección pueden contribuir a la mayor tasa entre las poblaciones vulnerables. Y va a haber una sesión dedicada enteramente a esto en la serie. Y ahora podemos empezar con las preguntas.

Dra. Parikshak: Sí, muchas gracias, Dra. Forkey. En primer lugar, me gustaría agradecerle por su excelente presentación, y también por destacar dos de mis cosas favoritas, que son The Sound of Music y el Sr. Rogers, que fue literalmente el punto culminante de mi día. Muchas gracias por eso. Estamos recibiendo muchas preguntas.

La primera que varias personas hicieron es sobre cómo ayudar a los padres que son padres o madres solteros. Quienes pueden tener varios hijos a su cuidado, particularmente, como usted señaló, tal vez su sistema de apoyo se ha desmoronado, tal vez no saben a quién recurrir, ¿cómo pueden los proveedores de la primera infancia ayudar a los padres o madres solteros?

Dra. Forkey: Pienso que es donde, regresando al padre o madre que está angustiado y ayudarlo a crear estrategias con usted acerca de quién está en su círculo de personas para ayudar, el mapeo social que señalé al final, encontrar sus conexiones. A menudo tienen más personas a su lado de lo que se imaginan, cuando están más estresadas. Esta es la razón por la que vale la pena pasar por el ejercicio de, ¿quién le ayudaría en medio de la noche? ¿Y quién le ayudaría a la mañana siguiente? Para aquellos de nosotros que no estamos en sus vidas, hay sin duda personas que podrían recordar en las que nosotros no pensaríamos.

Tal vez hay miembros de su iglesia o un vecino cercano del que ustedes no sabrían. Pero si hacen un mapeo con ellos, a veces pueden recordar, mira, esa persona me ayudó. Y también están los profesionales que están allí para ayudar. Muchas personas no se dan cuenta de que los pediatras están disponibles a través de la telesalud, por lo que si usted no puede salir, las personas están de muchas maneras más accesibles de lo que nunca han estado antes. Muchos proveedores de salud mental están ofreciendo servicios a través de telesalud, así que esas personas que sienten que no tienen recursos, puede que tengan más de lo que piensan.

Dra. Parikshak: Muy útil, gracias. Estamos recibiendo algunas preguntas si pudiera repetir rápidamente la definición de resiliencia. ¿Es tal vez un poco diferente de lo que otros han oído antes?

Dra. Forkey: Claro, Ann Mastin define la resiliencia como adaptación positiva a o a pesar de la adversidad. Que es lo que me gusta llamar "seguir adelante". Y la idea aquí es que muchos de nosotros nos capacitamos en lo que solíamos pensar que la resiliencia era algo que uno tiene o no y el mundo fue diseñado para eliminar la resiliencia en uno. Resulta que después de estudiar todo tipo de niños en todo tipo de culturas, la resiliencia es un fenómeno realmente universal y todo el mundo tiene la capacidad de crearla.

Y eso es lo que es realmente tan emocionante acerca de lo que entendemos acerca de la resiliencia, pero depende de un par de factores cruciales y entre esos factores cruciales están tener esos apegos, esas relaciones seguras que fomentan el desarrollo y que le permiten crecer y experimentar todas esas cosas normales como el juego y la exploración. Y creo que esto hace que este momento sea mucho más emocionante. Sobre todo para quienes trabajamos en la primera infancia o en pediatría porque estamos ahí, en la zona de impacto, capaces de ayudar a los niños y las familias a encontrar maneras de apoyar la resiliencia a través de estas relaciones.

Dra. Parikshak: Otra pregunta que ha llegado es si puede, pensando en toda la información que proporcionó, si pudiera, por favor, volver a repasar rápidamente las tres R.

Dra. Forkey: Claro, la primera R es la reafirmación, decirles a los niños que están a salvo, que están seguros, están seguros, el reafirmarles en realidad apaga la respuesta de estrés. Por lo tanto, cuando hablamos de enseñar a los niños el idioma a menudo les decimos a los cuidadores: Hable todo el tiempo, cuando esté cortando una zanahoria diga: Estoy cortando una zanahoria, así que si su compañero entra y dice: ¿Con quién estás hablando?, pero solo

está enseñándole el idioma al niño, así que está narrándolo todo. Cuando los niños han experimentado algo traumático, debe decirles que están seguros, que están seguros, que están seguros, una y otra vez, hasta que se sienta un poco ridículo por haberlo dicho y mostrado tantas veces. Realmente no puede hacerlo lo suficiente para un niño que ha experimentado algo aterrador. La siguiente R es restaurar la rutina, volver a esas rutinas cotidianas de la hora de acostarse, de la hora de la comida, de cómo pasamos el día. Las rutinas también apagan nuestra respuesta al estrés.

Significa que no tengo que usar esa energía extra del cerebro para hacer algo como si todo fuera nuevo y creo que muchos de nosotros estamos familiarizados con esta idea porque hemos pasado por esta interrupción de nuestra rutina tan significativamente durante el COVID. La R final es regular y regular puede tomar muchas maneras diferentes que puede regular fisiológicamente, tratando de apagar la respuesta de estrés a través de la respiración profunda y enfocándose en algo. Y estimulando los centros del cuerpo que nos permiten relajarnos y regular.

Pero también es a través de esos cuidadores mirando la mente del niño, teniendo su mente en mente, ayudándole a nombrar cuál es la emoción y luego comenzar a desarrollar esas habilidades para manejar cualquier emoción que exista. La forma en que maneja la ira es diferente a cómo maneja la decepción, pero tiene que saber lo que está sintiendo. Así que comenzar a dar a los niños un lenguaje para lo que sienten es el primer paso hacia la regulación.

Dra. Parikshak: Tenemos algunas preguntas que están llegando que creo que caen bajo las tres R que describió. Una de las preguntas es sobre ¿cómo puedes tranquilizar y hablar con los niños pequeños sobre el COVID-19?

Dra. Forkey: Los niños pequeños no se dan cuenta de qué es el COVID-19, pero se dan cuenta de que su mundo está al revés. Que las rutinas que tenían, que las cosas con las que contaban y confiar en los términos de cómo vivimos nuestro día y quién estaba a mi alrededor, todas ellas han cambiado.

Y así, para los niños pequeños lo que estamos haciendo sobre todo es decirles que están seguros. Les estamos dando más abrazos, les estamos mostrando que están a salvo. A veces incluso podemos hacerlo construyendo un fuerte o una carpa en su habitación. Asegurándonos de darles mantas adicionales para ayudarlos a sentirse seguros. Lo siguiente que debemos hacer por ellos es llevarlos a las rutinas porque lo más probable es que para un niño pequeño, es una parte que se ha trastocado y no saben qué esperar a continuación.

Solíamos cenar después de llegar a casa de la guardería. Pero ahora no regresamos de la guardería, así que ¿cuándo cenamos? Así que incluso hacer una tabla de cómo organizamos el día y cómo va a ser y, luego, para un niño pequeño no siempre va a ser capaz de darles palabras, porque todavía no son tan rápidos con las palabras y sus emociones y están luchando para entender cuáles son estas emociones. Y ahí es donde les hablamos de qué color se sienten. O que jueguen a adivinar sobre qué emoción ven en su cara. ¿Mamá está triste? ¿O mamá está feliz? Y que lo expresen en su cara. ¿Mamá está enojada? ¿O mamá está pensando? Y exprésalo en tu cara.

Que el niño comience a percibir tanto en los demás como en sí mismo qué son las emociones y cómo se sienten y se demuestran. Todo eso ayuda a los niños a comenzar a entender su propia desregulación y ayudan a entender que otras personas también tienen esas emociones. Eso es parte del triángulo cognitivo del que hemos hablado. El comportamiento está relacionado con pensamientos y emociones.

Ahora, no van a poder entender que mi comportamiento se relaciona con mis pensamientos y emociones, pero les van a mostrar, que puedo mostrar con mi cara cómo me siento y que eso va a dar una pista de por qué podría comportarme de la manera en que lo hago. Estas son habilidades primitivas y las estoy explicando en un nivel mucho más alto, pero todo eso junto comienza a ayudar al niño pequeño a reconocer que están aprendiendo de la situación de que el mundo sigue siendo seguro y que son capaces de gestionar todo lo que ha cambiado. Y eso es crear resiliencia en estos niños, en este tiempo de COVID.

Dra. Parikshak: Uno de los asistentes está muy interesado en su declaración de no depender de los niños mayores. Y cuando habla de cómo conectar con el niño pequeño y conectar con ellos y ayudarlos a desarrollar su resiliencia, ¿tiene alguna sugerencia de cómo podemos hablar con las familias sobre también ayudar a sus hijos mayores?

Dra. Forkey: Los niños mayores van a entender el COVID de una manera diferente. Los niños mayores también van a tener mucha más exposición a los medios. Y cuando digo que uno como cuidador no debe dirigirse a los niños mayores, eso no significa que estos niños más grandes no tengan un papel con los más pequeños. Lo que quise decir con eso es que el cuidador no debe descargar su desregulación y buscando el apoyo de los niños mayores.

¿Pueden reclutar a esos niños mayores para que trabajen con los niños más pequeños y que todos construyan una comunidad y un hogar de apoyo? Sin duda. ¿Qué vamos a hacer con los niños mayores? Son los mismos pasos que la diapositiva de la que hablé sobre cómo conversar con su hijo sobre el COVID. Debe empezar abriendo el tema. Los niños mayores, en realidad, pueden estar más confundidos y más preocupados que los niños más pequeños.

Porque escuchan mucho más en los medios de comunicación, pueden estar viendo más fotos de personas afectadas. Pueden estar viendo los hospitales que están desbordados Pueden estar mucho más angustiados que los niños más pequeños. Una vez que hemos abierto el tema y, repito, dar a entender que está bien hablar de ello, entonces lo que debe hacer es corregir su percepción errónea. ¿Qué han oído al respecto? ¿Qué encontraron en las redes sociales? ¿Qué dicen sus amigos?

Luego responda de nuevo esas preguntas que el niño ha hecho sin ir mucho más allá de lo que le ha pedido que explique. También hablar con el niño acerca de cómo, como adulto, tiene que limitar los medios. Que se vuelve demasiado y que ciertamente para los niños puede llegar a ser demasiado también. Establecer reglas más estrictas, como Vamos a apagar los teléfonos a cierta hora cada noche. Vamos a dejarlos todos aquí en esta parte de la casa.

Y no vamos a usarlos hasta cierto momento al día siguiente. Una vez más, esto marca una rutina, pero también les permite estar protegidos de esa constante exposición. Los niños mayores necesitan rutina, y regulación y reafirmación, igual que los niños pequeños. Tal vez no necesiten la misma rutina de la hora del baño, pero necesitan saber que la noche y el día tienen rutinas. Sus horarios escolares se han vuelto todos locos también. Así que ayudarlos a volver a un nuevo tipo de rutina que pueden insertarse de nuevo con la familia. Que no están despiertos toda la noche mientras el resto de la familia está tratando de estar despierta durante el día.

Estos niños también pueden necesitar algunas habilidades en torno a regularse a sí mismos. Puede irles muy bien enseñando a los niños pequeños con la respiración abdominal y la contracción de músculos. Una vez que aprendan una habilidad para regularse a sí mismos, harán un gran trabajo ayudando a sus hermanos más pequeños a regularse también.

Pero los adultos en esas conversaciones también están brindando la oportunidad de que estos niños mayores aprendan algunas palabras para lo que sienten. Aquí podemos hacer menos con los colores y más con las palabras. Cuéntame más sobre cómo te sentiste cuando viste el noticiero sobre toda esa gente muriendo.

Cuéntame más sobre lo que tus amigos dijeron qué va a pasar cuando salgamos después de salir de nuestras casas. Ayudarlos a expresar lo que sienten y expresar las emociones que están relacionadas con eso. Y luego lo que hace es permitir que los niños se sientan parte de este panorama más amplio. Saben qué más, es de nuevo la creación de este mapeo con el niño mayor que están seguros, que son capaces de manejar una situación estresante. Ese mapeo de sí mismos y de la situación les da capacidad y seguridad y eso es algo que van a tener para sus próximos desafíos a medida que siguen creciendo.

Dra. Parikshak: Muchos de nuestros programas y nuestro personal están lidiando con, como usted dijo, los mensajes contradictorios que están saliendo. Y están pensando en volver a entrar en los programas y tienen

muchas preguntas sobre para qué prepararse. ¿Cómo van a apoyar a los niños si van a llevar mascarillas en las aulas o vamos a limitar los abrazos? ¿Cómo podemos conectar con estos niños más pequeños y también proporcionarles el apoyo si no podemos tocarlos o tenemos que estar practicando el distanciamiento social?

Dra. Forkey: Nunca he conocido a un grupo más creativo de personas que los proveedores de la primera infancia con los que trabajo. Por lo tanto, no tengo ninguna duda de que hay tantas ideas creativas como problemas que estamos encontrando. Creo que trabajar con estos principios nos da muchas oportunidades. ¿Qué hacemos con los abrazos y con la cara? Y con la forma en que tradicionalmente tranquilizamos a los niños. Es, estamos cerrando su respuesta al estrés y les estamos mostrando que tenemos su mente en mente.

Así que pensemos en otras maneras en que podemos hacer eso. Podemos dibujar nuestras mascarillas con caras sonrientes y dibujar en las mascarillas de los niños y darles diferentes mascarillas que reflejen la emoción, según cómo se sientan. ¿Hay una mascarilla de dormir para cuando están cansados?

¿Hay una mascarilla con expresión feliz para cuando están jugando? También podemos asegurarnos de que si no los podemos abrazar, tal vez tengamos unos peluches que demuestren cariño, cada niño tiene su peluche que demuestra cariño que pueden sostener y abrazar cada vez que necesiten un abrazo. Y pueden decirle a su proveedor de cuidado infantil que necesitan su peluche, como se habrían dirigido al proveedor de cuidado infantil en el pasado. Creo que todos vamos a crear nuevas soluciones a medida que avancemos.

Y ser honestos unos con otros y compartir diferentes ideas que tenemos nos permite crecer a todos en esta comunidad juntos. Una de las cosas realmente emocionantes es que todos tenemos respuestas de estrés de parálisis, lucha o huida, pero como seres humanos no somos buenos con las respuestas de estrés, por lo tanto, tenemos otra respuesta de estrés llamada respuesta del afiliado o cuidar y hacer amigos.

Bajo amenaza, en lo que somos buenos de verdad es en mirarnos y decir: ¿Cómo podemos manejar la situación? En cualquier entorno de guardería, entorno de la primera infancia, o de Head Start las personas que trabajan en ese entorno lo entienden bien. Y a menudo vienen con toda una serie de ideas y apoyándose unos en otros, preguntándose ¿Qué cree que podría funcionar, qué cree que podría funcionar?

Es cuando se nos ocurren estas grandes ideas que nos ayudan a prepararnos. Por lo tanto, creo que no es realmente justo para mí sugerir lo que podría funcionar en todos los entornos diferentes porque se trata de tantos entornos diferentes como proveedores de cuidado infantil, pero creo que lo que esto nos ha demostrado es ese poder de mirarnos unos a otros para unirnos para encontrar soluciones como grupo.

Dra. Parikshak: Hay más preguntas sobre cómo ayudar a los niños a salir adelante durante este tiempo y toda esta incertidumbre. ¿Cómo podemos ayudar a un niño a lidiar con el dolor de la pérdida de un padre y particularmente de una manera que entiendan por qué sucedió y entender la importancia de seguir aislándose socialmente, como dicen, durante este tiempo?

Dra. Forkey: La manera en que los niños sufren el duelo depende mucho de sus etapas de desarrollo, pero las tres R te llevan bastante lejos con todo esto. La mayoría de las veces cuando los niños han tenido una pérdida profunda, se sienten inseguros y tranquilizar al niño, diciéndole que está a salvo, si ha perdido a un abuelo o a un padre, es importante para los otros cuidadores en su vida asegurarle que no van a ninguna parte o que van a estar allí para él o ella. Y que ese niño todavía tiene muchas personas que lo quieren. Eso se encontraría de diferentes maneras dependiendo de la edad del niño, pero con los más pequeños no vamos a hacerlo tanto con las palabras, sino con la presencia de personas, sosteniendo al niño, asegurándonos de que sabe que la gente está a su alrededor que están allí en apoyo. Mantener rutinas para los niños, en especial durante los momentos de duelo es particularmente importante. El dolor nos hace tambalearnos a todos y nos saca a todos de las rutinas.

Los adultos que están alrededor de esos niños están demostrando su propia angustia y el dolor y eso puede ser increíblemente molesto para los niños e inquietante. Y ayudar a los niños a regular significa ayudarlos a encontrar las palabras para lo que están sintiendo. A menudo podemos, como adultos, proyectar en los niños cosas que no están sintiendo. A menudo, los niños más pequeños tienen preguntas muy concretas si van a enterrar a alguien, pueden tener preguntas sobre el frío que hay o si la persona se va a sentir sola si está enterrada. Y si la persona ya no está en su vida o si la gente usa palabras como se fueron a dormir y no se despertaron, esas pueden ser cosas que den miedo porque los niños perciben las cosas concretamente. Por lo tanto, los principios de los que hablamos hoy son ciertos para los niños que están lidiando con el dolor también.

Y no tenemos que complicarnos mucho. Podemos reducirlo a estas cosas básicas que tenemos que hacer para niños de todas las edades. Reasegurar, restaurar la rutina y regularla es muy importante. También es muy importante que recordemos lo que dijo el Sr. Rogers: Que cualquier cosa humana es mencionable, y cualquier cosa que sea mencionable es manejable. Cuando todos estamos lidiando con el dolor, a menudo se convierte en algo de lo que no hablamos y negamos lo obvio y es muy importante para los niños que si hablamos del hecho de que el resto de la familia se siente muy triste, que alguien ha muerto y eso significa que lo vamos a extrañar mucho, pero eso no significa que vamos a alejarnos de ese niño. Eso no significa que ese niño esté en peligro. Significa que van a estar ahí para ese niño, pero también están teniendo esas emociones fuertes, por lo que tener esas conversaciones y usar esos mismos principios sobre cómo se habla del COVID tienen una gran aplicabilidad en cómo se habla del dolor también.

Dra. Parikshak: Me gusta mucho pensar en las tres R. Eso es realmente útil, el reasegurar, la rutina y la regulación. Hoy hablamos mucho de rutina. Y una persona creo que lo dijo muy bien. Y creo que esa es una buena pregunta. ¿Cómo podemos poner a los niños en una rutina cuando nosotros mismos estamos fuera de la rutina?

Dra. Forkey: Ahora sí, es difícil, ¿no? Una de las cosas que es realmente genial de tener hijos es que pueden obligarnos a los adultos a entrar en una rutina que aún no tenemos automáticamente. Y eso puede ser algo bueno para los adultos también. A menudo como adultos podemos dar vueltas. Y hay una razón para eso, de hecho, cuando estamos estresados, uno de los lugares en los que el cortisol de la respuesta de huida o lucha es nuestra corteza prefrontal. La corteza prefrontal es responsable de la función ejecutiva que es el control de impulsos, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva. Cuando estamos estresados, esa parte del cerebro se llena de cortisol y hace que nos descompongamos. Apuesto a que si piensan en marzo y abril, ¿pasaron mucho tiempo en círculos? ¿Pasaron mucho tiempo pensando Sé que hay cosas que debo hacer, pero no sé cómo hacerlas? Eso es el estrés golpeando su corteza prefrontal.

Para nosotros como adultos, volver a una rutina es una parte importante de volver a poner nuestra corteza prefrontal en línea. Y así, tal vez tener que establecer una rutina para los niños sea un ejercicio muy importante para nosotros como adultos. Así que, obligarnos a levantarnos a una hora regular, muy importante. Obligarnos a comer regularmente. Tan importante para nuestro cuerpo. Obligarnos a hacer ejercicio y a descansar regularmente. Son tan cruciales para nosotros como adultos para poder manejar nuestro mundo y que luego podamos proporcionar esas tres R a los niños. Cuando lo estemos preparando para nosotros mismos, asegúrese de que dejemos muy claro a los niños lo que estamos haciendo y cómo lo estamos haciendo. Y eso nos permite a todos estar en sincronía entre nosotros e inevitablemente lo que sucede es que todos estamos un poco mejor.

Dra. Parikshak: Creo que tenemos tiempo para una pregunta más antes de que termine hoy. Creo que muchos de nuestros proveedores de la primera infancia se preguntan ¿cómo logramos un equilibrio al conectar con los padres durante estos tiempos? ¿Con qué frecuencia deben tranquilizar a los padres o comunicarse con ellos? ¿Cuánta actividad y otras sugerencias deberían dar, sin agobiar? ¿Cuál diría que es el camino correcto aquí?

Dra. Forkey: Creo que el mensaje real es comunicarse y preguntar a las familias lo que es mejor para ellos. Empiece diciendo: Tenemos algunas ideas para usted, ¿le gustaría escucharlas? Algunas familias le dirán: Lo que tengo ya es suficiente, muchas gracias. Y algunas familias estarán más que agradecidas por todas las ideas que tenga. Cada familia va a tomar esto un poco diferente. y una de las cosas, que creo que a menudo, todos nosotros que estamos en esas profesiones donde queremos arreglar las cosas y que todo sea mejor para la gente. Y a veces lo que tenemos que hacer primero es dar un paso atrás y preguntar a esos niños o a esas familias o adultos qué es lo que necesitan de nosotros. Y tal vez incluso poner un menú, de tengo algunos consejos para maneras en que usted puede trabajar con su hijo, maneras en que usted podría ser capaz de ayudarse a sí mismo.

¿Algo de eso le sería útil? Tal vez poner algunas de las cosas que les he presentado y son más que bienvenidos a usar estas diapositivas y ponerlas en folletos para las familias con las que están trabajando. Tal vez lo que pueden hacer es proponer algunas de esas buenas ideas de las que hablamos de usted y hacer una lista de cosas que los niños y las familias pueden hacer para ayudar a calmarlos o llevarlos a las rutinas. O para decirles a los niños que están a salvo, que están a salvo. Pero creo que el principio aquí es no dar por sentado y no presionar con nada. Sino preguntarles primero a las familias qué es lo que necesitan. Y la mayoría de las veces nos harán saber.

Dra. Parikshak: Muchas gracias, Dra. Forkey. Hoy tuvimos más de cinco mil personas en esta llamada o en este seminario web y, así que quería tomar unos minutos para darles un poco más de información sobre otras entregas de la serie Pregunte al experto que están programadas. Muchos de ustedes han enviado preguntas a nuestro Centro Nacional y eso es lo que se ha utilizado para planificar nuestra serie Pregunte al experto, con pediatras, así que echen un vistazo a la página de Próximos eventos, solo tienen que utilizar la URL en esta diapositiva para encontrar la fecha y los enlaces para inscribirse en cada uno de estos seminarios web. Y publicaremos esta información en la página de eventos tan pronto como esté disponible. También tenemos algo llamado MyPeers. Si no está familiarizado, MyPeers es una plataforma colaborativa para los programas de ECE para que hagan preguntas y compartan recursos. Nuestro centro nacional publica regularmente información en la Comunidad de Salud, seguridad y bienestar. Y muchas otras comunidades en MyPeers.

Si no es miembro de MyPeers, puede usar el enlace de esta diapositiva para configurar una cuenta. Esta información también está en el folleto de recursos que puede descargar durante esta presentación. Además de esta serie, tenemos otra iniciativa en colaboración con el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia para abordar la adversidad que los niños y las familias pueden estar enfrentando aun más agudamente durante este tiempo, llamada Head Start sana. El enfoque de esta iniciativa es cómo los programas de la primera infancia como Head Start pueden promover la resiliencia y el bienestar en los niños y las familias. Tenemos una página de destino para Head Start sana a la que pueden acceder a través de nuestro sitio web, el ECLKC, y hay un enlace aquí abajo en la parte inferior de esta diapositiva. Estamos grabando todos nuestros seminarios web y horarios de oficina y estamos publicando allí. Y tendremos unos cuantos que están abiertos a cualquier persona en el campo de la primera Infancia que quiera participar. El siguiente se centra en apoyar a las familias afectadas por trastornos de abuso de sustancias.

Y será el jueves, 21 de mayo, de 1 a 2 p. m., hora del este. Si está interesado, puede ir a la página de Próximos eventos en ECLKC para inscribirse. Puede encontrar recursos sobre el COVID-19 y muchos otros temas de salud en nuestro sitio web. También puede enviar preguntas a nuestra línea de información usando el correo electrónico de los centros help@ecetta.info. Aquí de nuevo está nuestra información si desea ver la emisión bajo demanda o si tienen colegas que no pudieron asistir, díganles que pueden ver el seminario web bajo demanda treinta minutos después de que finalice el seminario web, hasta el 15 de junio de 2020. Y de nuevo, también podrán recibir un certificado, se les enviará un correo electrónico con un enlace para descargar el certificado de asistencia al final del evento en vivo o de la visualización bajo demanda.

Nos gustaría darles las gracias por acompañarnos hoy. Sabemos que a muchos de ustedes les preocupa proporcionarles servicios seguros a los niños y las familias y que muchos están preocupados por el bienestar de los niños y están haciendo todo lo posible para asegurarse de que están conectados y que sus necesidades están siendo satisfechas. Gracias por hacer lo que hacen, realmente lo agradecemos. También quiero agradecer a la Dra. Forkey por ayudar a abordar las preguntas y por compartir su experiencia con nosotros. Creo que fue extremadamente valioso para todos nosotros y para mí también. Por lo tanto, esto concluye nuestra presentación gracias por acompañarnos. Y, por favor, comuníquense con nosotros si tienen preguntas e inquietudes. Manténgase saludables y seguros.