

Cómo abordar las necesidades de salud mental de los niños pequeños y el autocuidado del personal ECE durante el COVID-19

Dra. Parikshak: Hola a todos y bienvenidos a la serie "Pregunte a un 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 preguntas relacionadas con el COVID-19 que estamos escuchando de la comunidad de la primera infancia. Nuestro seminario web de hoy discutirá cómo abordar las necesidades de salud mental de los niños pequeños, así como las del personal de la primera infancia.

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. Así que, utilicen la aplicación "Hacer una pregunta" para enviar sus preguntas. Trataremos de responder tantas preguntas como podamos. También pueden descargar una copia en PDF esta presentación haciendo clic en la pestaña de Recursos del evento. Una grabación de este seminario web se publicará en el sitio web en la Oficina Nacional de Head Start, ECLKC. Le proporcionaremos el sitio web al final de la presentación.

También podrá utilizar el enlace que usó 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 en nuestra presentación de Cómo abordar las necesidades de salud mental de los niños pequeños y el autocuidado del personal de ECE durante el COVID-19. Sabemos que abordar la salud mental es crucial para apoyar la resiliencia de los niños y las familias durante este tiempo sin precedentes. Me complace presentar a la Dra. Robin Gurwitch.

La Dra. Gurwitch es psicóloga clínica y profesora del Centro Médico de la Universidad de Duke y directora del CCHD PCIC y Care Training y se especializa en el trabajo con niños considerados en riesgo. Es una reconocida experta en el impacto de la violencia masiva y los desastres en los niños y las familias, proporcionando servicio directo, consulta y realizando investigaciones para organismos federales y de otro tipo, tanto a nivel nacional como internacional. Es experta en temas para muchas organizaciones federales como SAMHSA y el Departamento de Educación de Estados Unidos, así como de la Asociación Estadounidense de Psicología y la Cruz Roja Americana.

La Dra. Gurwitch es miembro de la Red de Respuesta a Desastres de la EPA y sirvió en el Subcomité de Recuperación de Servicios Humanos de la Comisión Nacional de Niños en Desastres. En 2001, la Dra. Gurwitch fue miembro activo de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil. Recientemente completó su servicio como miembro del HHS para un Comité Asesor Nacional sobre Niños y Desastres. También es líder en el tratamiento basado en la evidencia conocido como Terapia de Interacción con los Padres, o PCIT. Es uno de los 21 instructores maestros certificados en todo el mundo por PCIT Internacional. Proporciona capacitación, servicio y consulta, y lleva a cabo investigaciones en PCIT.

También ha colaborado en Mejora de la Relación entre Adultos y Niños, o CARE, diseñada para mejorar las relaciones y comportamientos en niños y adolescentes, sobre todo los que han experimentado traumas. Ha liderado el desarrollo de adaptaciones de cuidados para las familias militares y para su uso después de desastres. Dra. Gurwitch, muchas gracias por estar con nosotros hoy. Esperamos con ansias escuchar sus palabras.

Dra. Robin H. Gurwitch: Gracias por invitarme. Se los agradezco. Quiero que todos sepan que tenemos poco tiempo. Y por supuesto, preparé demasiadas diapositivas. Así que voy a hablar muy rápido para que tengamos tiempo para llegar a las preguntas. Abróchense los cinturones y empecemos. Bob Dylan estaba adelantado para su tiempo.

El verso de esta canción “Los tiempos están cambiando” sin duda habla de lo que estamos pasando en los últimos meses. Pero hablemos de lo que hace que el COVID-19— ¿Qué hace que esta crisis de salud pública sea tan única? En primer lugar, es una amenaza invisible. No podemos señalar quién está infectado y quién no, quién es asintomático, quién puede no estar mostrando síntomas. Así que las amenazas invisibles crean una mayor incertidumbre. Es ambiguo, no sabemos lo mal que se va a poner. Todos los días vemos nuevos números. Todos los días tenemos nuevas ideas sobre un segundo pico peor.

Algunos estados están peores que otros. Así que esa ambigüedad crea incertidumbre y un futuro incierto en términos de cuánto tiempo durará esto. Creo que todo el mundo está tratando de averiguar sobre temas como la escuela, ¿cómo se abrirán las escuelas? ¿Cómo se abrirán los centros? ¿Cómo se abrirán los puestos de trabajo? Y realmente no hay ningún lugar que yo pueda decir, voy a ir a Australia porque los canguros y los koalas son lindos y estaré a salvo allí. No hay ninguna parte del mundo que no haya sido afectada por el COVID-19.

Tenemos que reconocer que la incertidumbre es increíblemente estresante cuando es seguro que afecta nuestras mentes y afecta a nuestros cuerpos. La incertidumbre crea ansiedad. Así que, si uno se siente un poco ansioso, eso es completamente normal en este momento. Y reconocer que no podemos hacer todo por todos. Vamos a tener algunos días buenos y otros días que creemos que podríamos haber estado mejor.

Y decir “estoy bien, eso no me molesta en absoluto”, creo que es como una falta de sinceridad porque mi experiencia al hablar con gente de todo el país es que todos algunos días se sienten un poco ansiosos y todos nosotros estamos navegando en terreno desconocido. Estamos sosteniendo un equilibrio difícil. Lo veo como si hubiésemos estado haciendo malabares con muchas pelotas y nos hubiésemos vuelto buenos haciendo eso. Y de repente la gente empezó a lanzar motosierras prendidas para que hagamos malabares.

Así que estamos manteniendo un equilibrio mucho mayor. Cuando pensamos en el dolor y la pérdida, quiero tomar un momento para reconocer que el dolor y la pérdida debido al COVID ha afectado a muchas familias y es muy diferente. La mayoría de las familias no pueden despedirse como hubieran querido. Y muchas familias no pudieron participar en rituales religiosos o culturales, lo que hace que el proceso de duelo sea mucho más complicado y difícil.

Así que lo que sabemos por experiencia en eventos a gran escala, como desastres o terrorismo, es que cuando no podemos llorar, cuando nuestro luto se interrumpe, o cuando la muerte está relacionada con una circunstancia particularmente difícil, como la muerte por COVID, crea un duelo más complicado, lo que hace más difícil para nosotros llegar al lugar de duelo para que podamos escuchar y apoyar. Y espero que una de las mejores cosas que podemos hacer sea pensar en maneras de ayudar a las familias a crear formas de honrar a los que han muerto.

Queremos asegurarnos de que haya apoyo emocional disponible para cualquiera que lo necesite. Así que no son solo a los niños que todo el mundo está cuidando y a las familias que todo el mundo está cuidando, sino también al personal, a la administración, a los directores, a los maestros, a cualquiera que esté trabajando con niños en estos momentos. ¿Cómo nos cuidamos a nosotros mismos asegurándonos de que haya servicios disponibles para todos?

Creo que es realmente importante que reconozcamos las disparidades en cuanto a la salud y las poblaciones vulnerables. Y el COVID realmente comenzó a arrojar una luz brillante que siempre ha estado ahí, pero sabemos que el COVID ha estado impactando a las poblaciones afroamericanas, latinas y de indígenas estadounidenses a tasas desproporcionadas en este momento. Y las poblaciones vulnerables a menudo se consideran esenciales, ya

sea en el cuidado de la salud o si están trabajando en los servicios de alimentos o reparto. Hay muchas maneras. Por lo tanto, a veces las poblaciones más vulnerables no siempre tienen acceso a los EPP y a otras cosas que puedan necesitar. Creo que las desigualdades que persisten están contribuyendo a la crisis relacionada con el COVID. Head Start sin duda tiene un papel enorme que desempeñar como muchos en Head Start y el trabajo de la primera infancia para abordar las disparidades.

Estaba hablando con gente que visita hogares en comunidades indígenas estadounidenses y hay algunas grandes reservas tribales donde solo el 30 por ciento de los que viven en la reserva tienen suministro de agua. Así que, cuando hablan de lavarse las manos, eso es genial si tengo suministro de agua. Por lo tanto, tenemos que reconocer eso. Sobrepuesto al COVID en este momento, tenemos que reconocer la injusticia racial que, de nuevo, creo que más que nunca en mi vida se está reconociendo.

Y creo que estamos en un punto de inflexión. Y así, creo que entre el COVID y las circunstancias alrededor de George Floyd y tantos otros, espero que realmente veamos el cambio. Pero lo que tenemos que reconocer es que esto también nos está afectando y creando mayor ansiedad y estrés a medida que avanzamos. Cuando pensamos en niños pequeños sometidos a estrés, la forma en que los bebés y los niños pequeños realmente expresan estrés y angustia es a través de sus comportamientos.

Por tanto, podemos ver más ansiedad por separación, más apego, si los miembros de la familia no podían ir al baño en privado antes, realmente no lo hacen ahora. Los niños los siguen por todas partes. Vemos que surgen problemas para dormir, problemas para dormirse o permanecer dormido. Los bebés pueden tener problemas para comer y dormir, lo que les dificulta alcanzar los hitos del desarrollo, más rabietas, más crisis de las que estábamos viendo antes. Así que, de nuevo, a veces la trayectoria normal del desarrollo se retrasa.

A veces veíamos a las familias celebrar. ¡Sí! Venían al centro diciendo “ya sabe ir al baño”. Todo el mundo celebrando. No más pañales. Y ahora con el estrés, estamos viendo más incidentes. Y así vemos cierta regresión en los comportamientos, problemas de atención, problemas con aprender cosas nuevas, problemas con la memoria.

Así es que no es que tengamos toda una generación de niños con TDAH, sino que algunos de los comportamientos que parecen déficit de atención e hiperactividad también están relacionados con el estrés extremo. Y afrontémoslo, cuando estamos trabajando bajo estrés, tenemos problemas con la concentración, tenemos problemas con solo pensar “voy a ir a esta visita al hogar”, “esto es lo que quiero hacer hoy”. Y al entrar se les va de la cabeza o establecen planes de lecciones en su centro y están teniendo desafíos con eso.

Como adultos, podemos estar más irritados e impacientes. Se miran en el espejo y dicen “cielos, ese realmente no soy yo”. Pero eso es normal dadas las circunstancias en este momento. Algunas veces, podemos ver, en el pasado podíamos ver una situación y llegar a cuatro o cinco soluciones diferentes. Ahora es como, OK, tengo una idea y necesito que todo el mundo la siga. Puede que nos sintamos indefensos, de que no estamos haciendo lo suficiente.

Necesitamos hacer más. Pero están equilibrando todos los esfuerzos que hacen para sus familias y los niños a los que ofrecen servicio. Pero tienen su propia familia, que está tratando de equilibrar esas demandas también. Así que hay una mayor tensión emocional sobre nosotros. Y somos terribles para ocuparnos del autocuidado. Por lo tanto, corremos el riesgo de tensión emocional, así como agotamiento.

Cuando pensamos en cómo los niños están manejando esto, vemos que Harper, ella no quiere ir a ninguna parte, cuando esto se termine, porque le encanta estar en casa con sus padres, incluso si sus padres realmente necesitan trabajar. Así que eso puede crear problemas. Los dejaré leer algunos de estos. Quiero que vean algunas de estas citas para pensar. Charlie preguntando qué día es. ¿No es algo que todos nos preguntamos a veces? Mamá dice “martes”, y Charlie pregunta, ¿el virus sigue aquí? Y mamá asiente, y él dice, “OK”. Los niños pueden estar manejándolo y comprendiendo las cosas de forma diferente.

Los desafío a pensar en cuáles serían sus frases si tuvieran que pensar en frases para ustedes o cosas que han pasado en su familia, ¿cuáles serían? Y es que a medida que apoyamos a los niños, y quiero hacer hincapié en esto, a pesar de que han pasado meses con el COVID, a pesar de que estamos llegando a un mes y que también hay injusticias sociales y todas las actividades en torno a eso, es fundamental que tengamos conversaciones con nuestros hijos, incluso con nuestros niños pequeños. No esperen a que ellos pregunten.

Las investigaciones muestran claramente que cuando somos más proactivos y hablamos de temas difíciles, los niños tienen menos estrés y angustia y más salud mental y menos problemas de salud mental que las familias que tratan de proteger a sus hijos de todo. Los niños tienen oídos como ustedes. Todos sabemos, los que trabajamos con niños hace mucho tiempo. Escuchan cosas, así que tenemos, que comenzar la conversación. Podrían ser tan simples como: "Nos hemos estado quedando en casa debido al COVID. Dime lo que sabes de eso. Dime qué piensas de eso".

Preguntándoles cómo se sienten al respecto y luego validando sus sentimientos. Entonces, si ellos nos dicen que están preocupados o asustados ¿alguna vez ha funcionado que alguien les diga "no te preocupes?". Tenemos que reconocer que a veces nos preocupamos por esto. Pero esto es lo que estamos haciendo para mantenernos a salvo. Esto es lo que estamos haciendo en nuestra familia, hablando de buena higiene, de cómo estornudar, el uso de mascarillas y el distanciamiento social.

Me encantó esto. Reid le preguntó a su hermano por qué tenía este casco puesto. Su hermano dice por seguridad, no queremos que COVID se nos pegue. Así que, cuando preguntamos: ¿dime lo que sabes?, nos da la oportunidad de abordar cualquier percepción e información erróneas que puedan tener. Queremos asegurarnos de que en todos los ámbitos que minimizamos la exposición a los medios, sobre todo para nuestros pequeños. Realmente no deberían estar viendo esto.

Por lo tanto, no dé por sentado que están en sus iPads mientras usted está viendo las noticias. Están escuchando. Lo están viendo. Así que realmente apagarlo. Si usted tiene niños un poco mayores que están en la edad escolar y sin duda los adolescentes, al igual que su propia familia, después de apagarlo, si lo han visto, siéntese y hable de lo que vieron.

Las rutinas son fantásticas. Si usted trabaja con familias, ayudándoles a crear rutinas, si regresan a los centros de Head Start piensen en asegurarse de que esas rutinas estén ahí proporcionando tranquilidad, asegurándonos de que todos estemos conectados tanto como sea posible, y pensar en ¿cómo nos comunicamos con nuestras familias? Sabemos que hablamos de los comportamientos que los niños pueden tener, pero pueden tener una variedad de emociones. Ustedes pueden tener a niños como Harper que están encantados de estar en casa 24/7 con sus mamás.

Pero también puede tener niños que están realmente asustados y preocupados en este momento. Pueden tener problemas de aprendizaje, así que, las condiciones son más difíciles. Y los niños pequeños a menudo tienen más dolores y quejas fisiológicas, dolores de cabeza, dolores de estómago. Y no es que esas cosas no sean reales. Es que a menudo no hay una razón médica para ellas. Una de las cosas que sabemos es que aun si estamos batallando, incluso si estamos estresados, no es diferente para los niños, cuando ayudamos a otras personas, nos hace sentir mucho mejor. Por lo tanto, en este momento podemos trabajar con las familias para aprovechar las oportunidades para inculcar valores y creencias sobre cómo ven el mundo que les rodea.

¿Cómo les decimos a otras personas que los apreciamos? ¿Cómo expresamos gratitud y le encontramos un significado al COVID? Que esto dio este tiempo para poder estar juntos, para salir y disfrutar de las cosas. Y eso incluye dar sentido a lo que está sucediendo con las actividades de injusticia social. ¿Cómo ayudamos a los demás?

Me encanta dar un paseo y ver dibujos de niños en la acera. Imágenes en ventanas que la gente ha enviado, incluso cartas anticuadas. Y para los adultos, ¿cómo nos aseguramos de que somos un ejemplo bueno y positivo? Reconocer que tenemos que tomar un descanso. Como dije, nuestra paciencia se nos agota. Entonces, ¿cómo nos tomamos un respiro para que podamos ser un poco más pacientes, proporcionar un poco más de ayuda, incluso si es algo, que sabemos que los niños podían hacer antes? Hay que reconocer que tal vez tengamos que dar un paso atrás y abordarlo de nuevo. Y hablaremos de nuestro autocuidado en un segundo.

A veces escuchar es genial, pero no es suficiente. Como nuestras familias están estresadas, si hacemos una visita al hogar, ¿cómo ayudamos a las familias a establecer una rutina? ¿Cómo ayudamos a apoyar a los niños, las familias que tienen un familiar enfermo o un miembro de la familia que ha fallecido a causa del COVID?

Habrán preguntas en torno a la reapertura del centro de cuidado infantil, ¿serán seguros los centros? ¿Cambiarán los servicios para mis hijos? ¿Nuestros servicios van a cambiar? Y podemos decirles lo que sabemos. Asegurándonos de que a medida que cambia la información, regresamos a ellos y les proporcionamos nueva información para que se nos vea como recursos de confianza.

Al final de este seminario web, les pondré una variedad de recursos que pueden usar ustedes, que pueden compartir con la familia, porque a veces uno necesita regresar y mirar los recursos en su propio momento cuando tiene un momento o lo he oído, lo he oído, lo he oído, pero simplemente no entró del todo. Por lo tanto, tener recursos puede ayudar. Actividades, ¿qué podemos hacer? Algunos de los recursos proporcionan nuevas ideas sobre actividades para niños pequeños que las familias pueden hacer, ayudar a las familias como parte de su rutina.

Piensen en el tiempo de aprendizaje, pero en el tiempo libre. Y eso es lo mismo en los centros. Eso es lo que amo de los centros de Early Head Start y Head Start, el reconocimiento de que, aunque lo académico es importante, el tiempo libre y tiempos al aire libre y ejercicio son importantes, pero el tiempo de calma en solitario también es crítico para nuestro bienestar. La conexión es una de las cosas más importantes que sabemos para ayudar a los niños y adultos a mejorar en tiempos de estrés.

Entonces, ¿cómo mantenemos conexiones con amigos y familias? Y ¿cómo mantener esa sensación de esperanza y optimismo? Así que incluso si estamos angustiados o preocupados, ¿cómo les hacemos saber eso a nuestros hijos? Que estoy preocupado, pero estoy haciendo esto al respecto. Lo estoy manejando así. Esto es lo que estamos haciendo como familia, porque creo que todos podemos superar esto juntos. Pensando en la relajación, creo que es importante.

Los niños pequeños pueden aprender a hacer ejercicios de respiración. Pueden aprender a hacer algo de relajación. Enseñarles, me encanta enseñar a los niños sobre la respiración de colores, y luego en los centros toda la clase puede aprender sobre esta respiración. Y podemos tener un líder diferente que elija un color diferente cada día.

En casa, ¿hay veces que podemos sentarnos en familia y practicar la relajación cuando los niños están molestos? ¿Podemos ayudar a conectarlos con esa estrategia de afrontamiento? Aprovechar esos momentos. Y cómo compartimos gratitud en lo que vemos en la bondad con los demás. ¿Hay oportunidades si volvemos a los centros? Si eso está sucediendo, ¿cómo ayudamos a los niños a trabajar en grupos pequeños para que puedan seguir practicando una buena, una buena higiene, una atención, de buena calidad para asegurarnos de que no estamos propagando inadvertidamente, sino también trabajando junto con sus amigos, siendo amables el uno con el otro y cómo modelamos el manejo del estrés? Creo que hay desafíos para nosotros.

Queremos estar allí para esas familias escolares o nuestras familias del centro o las familias que visitamos. Pero también necesitamos estar ahí para nuestras familias, ya sea que tengamos hijos propios, o si tenemos familia que

está en otro lugar. Mi hija celebró su cumpleaños 30 durante el COVID. Vive en el corazón de Midtown, justo al lado de Town Square, y ella está en su apartamento sola. Así que, sí, me preocupó por ella. Y nos comunicamos a diario. Esa es mi manera de mantenerme conectada.

Todos tenemos diferentes maneras de mantenernos conectados, diferentes maneras de afrontar el estrés. ¿Qué les ha servido en el pasado? Piensen en cómo podrían usarlo ahora para reconocer que a veces hay cosas que podemos controlar. ¿Cómo controlo lo que hago? ¿Cómo controlo cómo ayudo a las familias? Pero hay cosas que no puedo controlar. No puedo controlar quién va a tener COVID y quién no. Ojalá tuviera ese poder, pero no lo tengo. Y así, hay algunas cosas que no puedo controlar. Y para reconocer que no puedo tratar de controlar cosas así. Y tenemos desafíos emocionales.

Si estuviera trabajando en un centro, tienen amigos con los que trabajan incluso si hacen visitas al hogar, a veces se reunían en la oficina y podían compartir y hablar de cosas o compartían comidas juntos. Y en este momento, eso no está sucediendo, lo que conduce al agotamiento emocional y físico. Hay preguntas sobre cuándo nuestros centros abrirán de nuevo. ¿Cómo será? ¿Los centros se mantendrán cerrados?

Entonces, lo que puede estar sucediendo en un lugar puede ser completamente diferente de lo que está sucediendo en otro lugar. Necesitamos estar informados y mantener informadas a las familias a las que ofrecemos servicios. Creo que es muy importante, cada uno de nosotros, como individuos, tenemos que equilibrar el riesgo-beneficio con la reapertura. ¿Cuál es el riesgo de que regrese frente al beneficio? Si estoy cuidando de un miembro de la familia que puede estar pasando por quimio y tengo ancianos también viviendo conmigo, entonces volver a un centro puede ser más difícil.

¿Cómo lo manejamos? Puede haber trabajos a los que nuestras familias tengan que ir, incluso si existe algún riesgo porque son el único sostén de la familia. Por lo tanto, hablar y pensar en los riesgos y beneficios para cada familia. Y cómo se van a manejar los sistemas si los trabajadores se quedan en casa, si los trabajadores usan o no mascarillas, cómo son esos en diferentes entornos y diferentes sistemas. Y creo que es muy importante que los administradores piensen, que los sistemas piensen en cómo vamos a discutir las diferencias. Cómo planificamos las diferencias y cómo toleramos las diferencias.

Así que, en los próximos minutos, quiero hablar del autocuidado. Aquí hay una prueba psicológica breve. Esta es una manera de saber si usted está estresado. Usted debería estar viendo dos delfines saltando. Si ve algo que no sea dos delfines, tal vez sea una señal de que puede estar un poco más estresado y necesita practicar el autocuidado. Si ve dos vacas, probablemente debamos hablar.

Hablando en serio ya, para reconocer que el estrés nos afecta, y nos vemos afectados, nuestros cuerpos se ven afectados. El estrés nos afecta emocionalmente. Nuestros comportamientos cambian, nuestra capacidad de mantener nuestros pensamientos razonables y recordar cosas, si entra en una habitación y no recuerda por qué está ahí. Yo culpo a la edad. Y ahora también puedo culpar al COVID. Tiene un impacto interpersonal. ¿Cómo congeniamos? No solo con los niños, sino también con las familias a las que ofrecemos servicios.

¿Cómo congeniamos con nuestras propias familias? ¿Cómo nos está afectando esto espiritualmente? Y ¿cómo nos afecta profesionalmente? Tenemos que marcar el ritmo y reconocer que debemos aplicar los mismos principios que recomendamos a los demás para el autocuidado de nosotros mismos. Tenemos que conectarnos. Tenemos que asegurarnos de que estamos practicando una buena alimentación saludable y dormir bien y hacer ejercicio.

Todas las cosas de las que hablamos con nuestras familias. Pensándolo bien, creo que los perros nunca habían paseado tanto en su vida, pero es una gran manera de salir y hacer ejercicio. Sabemos que acariciar animales reduce la presión arterial. Probablemente le he sacado pelo a mi gato de tanto acariciarlo. Pero también hay muy

buenas aplicaciones de autoayuda que debemos utilizar, cuando pensamos en reducir nuestro estrés, cuidar de nosotros mismos. De veras necesitamos animarnos.

Sé que es trillado ponernos la mascarilla antes de ponerla en otra persona. Hay una razón para eso. Si no estamos en nuestro mejor momento, es muy difícil modelar eso para las familias que estamos cuidando. Es muy difícil animarlos si también estamos estresados. Por lo tanto, tenemos que ser conscientes de que el estrés secundario e incluso el estrés primario en nosotros mismos si estamos pasando por esto es muy, muy real. Y reconocerlo. Tenemos que pensar en cómo estamos equilibrando nuestra vida laboral con nuestra vida en casa. ¿Tenemos un equilibrio para nosotros?

¿Y cómo nos mantenemos conectados? ¿Cómo nos aseguramos de estar juntos? Y reconocer que cada uno de nosotros va a tener estrategias diferentes de afrontamiento y lo que funciona para mí puede no funcionar para otra persona. Yo no corro, pero camino. Y esa es una manera de hacer frente a las cosas. Tengo amigos que practican yoga. No he podido hacerlo muy bien. Así que, puedo leer un libro por placer o ver algo tonto en la televisión, otra vez, lo que funciona para cada uno de nosotros no tiene que ser lo que funciona para todos. Tenemos que elaborar nuestro propio menú que podamos elegir.

Y mantenernos actualizados sobre lo que está sucediendo para que podamos tener información más certera, tomar decisiones más fundamentadas. Pero tomando descansos, también tenemos que tomar descansos. Limitar la exposición a los medios de comunicación. Pensando en cómo nos estamos controlando. ¿Quién es mi amigo para el autocuidado con el que me contacto? Mi amiga para el autocuidado vive en Los Ángeles. y nos hablamos todos los días casi o al menos cada dos días.

¿Qué hacen por ustedes mismos hoy o cómo están las cosas hoy en día? Haré una propaganda. Es gratis. El Centro Nacional de Estrés Posttraumático tiene una maravillosa aplicación llamada COVID Coach. Es gratis, ayuda con estrategias de relajación y afrontamiento. Da información sobre las diferentes reacciones que podemos tener. Es un recurso maravilloso para usted. Hay muchos, muchos, muchos recursos disponibles. Tendrán todo esto. Hay de muchas organizaciones diferentes. Y, por favor, imprímalos.

Utilícelos para ustedes. Utilícelos para familias con las que trabajan. Utilícelos para familias que, si están de vuelta en sus centros o cuando vuelvan a sus centros, puedan tenerlos. Por lo tanto, cuando las familias dejen a sus hijos, puedan llevárselos a casa. Hay tantos recursos diferentes a su disposición. Muchos lugares diferentes los han sacado. Además, algunos recursos que compartiré con ustedes sobre justicia social y recursos. ¿Cómo hablar con los niños sobre el racismo? ¿Cómo se habla con los niños sobre la discriminación y lo que está sucediendo en este momento?

Muchos, y son relativamente cortos, por lo tanto, no va a imprimir libros, va a imprimir unas hojas a la vez y sepa que hay líneas directas nacionales. Si alguna vez tiene preguntas sobre algo, llame y pregunte. Todos seguimos aprendiendo y a veces todos necesitamos ese poco de apoyo extra. Hay líneas de ayuda disponibles también para la angustia por desastres. La línea de ayuda disponible de SAMHA de hecho está atendiendo llamadas relacionadas con el COVID también. Así que, por favor, aprovéchenlos si los necesitan. He estado hablando durante bastante tiempo. Tengo que darle la palabra a Sangeeta para que hable un poco sobre estas series increíbles que se han elaborado.

Dra. Parikshak: Muchas gracias, Dra. Gurwitch. Realmente apreciamos toda la información que proporcionó. Y sabe que la prueba psicológica, yo no la conocía. No vi dos vacas. Así que me siento bien conmigo misma.

Dra. Gurwitch: [Risas]

Dra. Parikshak: Sin embargo, reconozco que, como muchos de nosotros, estamos muy estresados en estos tiempos, haciendo malabares con la vida familiar, la vida personal y la vida laboral. Ese equilibrio siempre ha sido

un reto. Y creo que durante este tiempo es particularmente difícil. Sé que puedo hablar por muchos de nosotros en este seminario web y agradezco mucho que resalte algunos de esos puntos y nos dé algunos consejos, algunas cosas en las que pensar. Antes de entrar a hablar de algunos de los otros seminarios web y cosas que tenemos, me gustaría hacerle algunas preguntas que hemos recibido de nuestra audiencia, si le parece bien.

Dra. Gurwitch: Claro.

Dra. Parikshak: La primera, he intentado juntar algunas de las preguntas que hemos estado recibiendo. Usted habló, habló mucho sobre trabajar bajo estrés, y realmente aprecié la pregunta que hizo sobre ¿cuál sería su frase? Y sigo pensando en eso. Pero sé que tenemos algunas preguntas sobre cómo prever la resistencia de otros empleados y familias. Y creo que esto cae bajo trabajar bajo estrés.

Porque mientras estamos pensando volver a entrar en los programas, la gente quiere estar preparada para las familias que piensan que no necesitan usar mascarilla o seguir estas pautas, tal vez no están allí todavía mentalmente para pensar realmente en eso como algo que tiene que suceder. O tal vez un compañero de trabajo se niega a usar mascarillas. ¿Cómo recomendaría que la gente tenga esta especie de conversación difícil con otros adultos sobre estas pautas?

Dra. Gurwitch: Claro, no siempre son conversaciones fáciles, como usted reconoció. Por lo tanto, uno es averiguar cuál es la política para que su centro reabra. Por ejemplo, mi tienda de comestibles a la vuelta de la esquina tiene letreros pegados en todas partes. Nadie puede entrar sin mascarilla. La tienda al final de la calle no tiene las mismas políticas. Las mascarillas se recomiendan, pero no son necesarias.

Entonces, ¿qué políticas tiene su centro? De nuevo, reconocer que una mascarilla no solo protege a los demás si estamos enfermos, sino también dejar que los demás reconozcan que también nos protege de contraer algo de otra persona. Así que, podemos hacer lo que podamos hacer. Si el centro no tiene una política de mascarillas, entonces reconocer y tolerar que yo elijo usar mascarilla, esa es mi elección. Si deciden no usar mascarilla y no es necesario, no puedo forzarlos a hacer eso.

Así que, reconociendo de antemano, hay ideas maravillosas de cómo ayudar a los niños a sentirse más cómodos con las mascarillas, modelando, hablando de ello, mostrándoles quién está tras la mascarilla. Por lo tanto, ven que les ayudan a pensar en su propia mascarilla, asegurándose de que a veces incluso pueden pensar en materiales para crear mascarillas que disfruten. Para que los niños también se sientan cómodos con mascarilla. Por lo tanto, creo que a medida que los padres entran, pueden tener muchas preguntas sobre lo seguros que son los centros.

Yo pensaría en porque se están preparando, tienen niños entrando a quienes están tratando de cuidar y tienen familias que los están mirando, como diciendo, por favor, ayúdeme porque estoy preocupado, eso es lo que realmente le están diciendo. Me preocupa la seguridad. Entonces, ¿pueden preparar todo? ¿Tal vez estén allí unos minutos más temprano o estén allí unos minutos más tarde? O, por favor, hágamelo saber. Tener recursos que los padres pueden recoger. Tengo un recurso aquí. Por favor, llévenselo a casa y léalo en su tiempo libre.

Si tiene alguna pregunta, por favor, hágamelo saber. Para que pueda proporcionarles información de antemano o después, haciéndoles saber que usted no estaría reabriendo si su administración y todos ustedes no se hubieran reunido y considerado que sería lo más seguro posible para el personal, para las familias y para los niños. Creo que decir eso de inmediato puede quitar algunas de las ansiedades porque, se supone que no se abriría si ese no fuera el caso y todo lo que están haciendo para cuidarse unos a otros, ya que están abriendo de nuevo, mientras se abre de nuevo.

Dra. Parikshak: Gracias, Dra. Gurwitch. Parece, cuando se trata de quienes se resisten a estas cosas, lo que está diciendo es quizá una de las razones por las que se resisten es porque se sienten ansiosos, están nerviosos. Todo

esto es una especie de algo nuevo para todos. Preparar a las personas de antemano puede ayudar a reducir esas ansiedades, lo cual esperamos que reduzca cierta resistencia entrando en esta lucha.

Dra. Gurwitsch: Creo que sí. Y creo, de nuevo, reconocerlo. Y creo que cuando teníamos que quedarnos en casa, todos estábamos haciendo eso. Ahora con los lugares reabriendo, no es algo uniforme. ¿Cómo entenderán los niños que tengo que usar mascarilla y mi vecino no o mis vecinos usan mascarilla y yo no? Entonces, ¿cuál es el mensaje que quieren enviar a sus hijos para que su hijo entienda? Y cuáles son los mensajes que quieren enviar con los padres. Así que si usted no tiene una política de mascarilla en su centro para que los padres que estén ansiosos sepan que si quieren usar una mascarilla, que está bien. Usted está haciendo todas estas otras cosas para asegurarse de que los niños estén seguros y el personal esté lo más seguro posible.

Y definitivamente entiende esa preocupación. Y creo que a veces, de nuevo, es el riesgo-beneficio. Yo, yo, en mi caso, uso una mascarilla. La uso cuando salgo. La uso cuando interactúo con otros, porque como he escuchado cosas, es lo que escuché de las pautas sobre usar una mascarilla. Tengo amigos que no lo hacen, ellos creen que si están fuera, que las personas que están enfermas se quedan en casa y por eso confían en que todo el mundo está sano.

De nuevo, no puedo obligarlos, no puedo obligar a mi vecino a usar una mascarilla, solo puedo controlar lo que puedo hacer yo. Y asegurarme de que enseñamos un buen lavado de manos, que enseñamos cómo estornudar, que enseñamos el distanciamiento social tanto como sea posible a nuestros niños. Pero de nuevo, ayudar a las familias a elegir lo que funciona mejor para ellos.

Dra. Parikshak: Gracias, Dra. Gurwitsch. Y también usted mencionó que hay muchos recursos en torno a cómo hablar con los niños y preparar a los niños. Tenemos algunas preguntas sobre los niños y las mascarillas y algunas preocupaciones, creo, comprensiblemente, acerca de tener niños pequeños que pueden estar experimentando ansiedad por separación, usando mascarilla o niños que han experimentado un trauma usando una mascarilla. Ya hemos estado preocupados por los niños pequeños que usan mascarillas cuando se espera que sean niños. ¿Verdad? Que puedan jugar. Socializar para hacer todas esas cosas. Y luego agregamos esta capa de otras complejidades para un niño determinado. ¿Puede darnos su opinión al respecto?

Dra. Gurwitsch: Claro, de nuevo, creo que realmente depende de, de qué manera proporcionamos el mensaje. Por lo tanto, hay muchas, la ansiedad por separación, haya una mascarilla o no, puede estar ahí. Particularmente he estado en casa durante tres o cuatro meses y ahora eso va a cambiar, y no estoy muy segura de lo que eso significa, así que hablar con los niños directamente sobre eso. Hablar con ellos acerca de que sabemos que ha sido divertido estar juntos y estamos contentos de que van a poder ver a sus amigos ahora.

Así que ponerlo en un contexto positivo y esperanzador, pensar en ¿qué es lo que podrías querer hacer cuando vayas a la escuela para conocer nuevos amigos? ¿Cómo vas a hacer eso? En cuanto a la mascarilla, honestamente, ha habido algunos recursos muy buenos acerca de cómo ayudar a los niños a sentirse cómodos con una mascarilla, incluso para los más pequeños que las usan, y entiendan quién está detrás de la mascarilla. Entonces, y he tenido niños haciendo cosas como ¿cuántas mascarillas de color diferentes ves? u otras cosas por el estilo.

Creo que si deciden no usar mascarilla, también está bien. Esa es una elección que sus centros harán. ¿Pero cómo nos lavamos las manos? Baby Shark sacó una canción para lavarse las manos y es genial. Y lamento que ahora todos ustedes estén pensando en esa tonada.

[Tarareando] Y no podrán sacársela de la cabeza y pues, pueden maldecir mi nombre por siempre. Pero ¿cómo ayudamos a los niños muy pequeños a entender acerca del lavado de manos y cómo ayudarlos y apoyarlos y que se reconozca lo que están haciendo? Sabemos que una manera de cambiar el comportamiento es cómo nos mostramos de acuerdo con el comportamiento. Así que, hiciste un gran trabajo lavándote las manos. Muchas

gracias por lavarte las manos porque estás ayudando a mantener a toda nuestra clase a salvo. Te pusiste la mascarilla antes de irte a casa.

Me gusta cómo hiciste eso. Si las mascarillas son parte de esto, debe reconocerse como algo que están haciendo para ayudarse a sí mismos y a los demás. Si no son parte de ello, entonces eso también está bien. Pero reconocer que la ansiedad estará presente independientemente de la mascarilla. Creo que a veces ayudarlos a ver quién está detrás de la mascarilla también es útil. Así que se las pueden poner a ustedes, a los osos de peluche. Pueden ponérsela ellos mismos. Y pueden quitársela. Y pueden ver quién está ahí atrás. Pueden ver quién está allí. Pero es realmente cómo hablamos de ello, ya sea que la tengamos puesta o no. Y eso va a ser, de nuevo, eso va a depender de las familias y los centros.

Dra. Parikshak: Estas son más del tipo de preguntas de salud mental del niño que estamos recibiendo. Por lo que había mencionado que podría haber un aumento en los comportamientos desafiantes durante este tiempo por muchas de las razones que mencionó. Y así, estamos recibiendo algunas preguntas sobre ¿cómo apoyar a los niños cuyos padres se separaron durante el COVID-19? Y también, si usted sabe que un niño ha pasado por un factor estresante como ese, ¿hay maneras de detectar signos de estrés o depresión desde el principio para saber cuándo ese niño puede necesitar una remisión médica?

Dra. Gurwitsch: Claro. Esa es una pregunta muy buena. Me encanta Katy Perry, pero Katy Perry se equivocó. Lo que no nos mata, realmente no nos hace más fuertes. Sabemos que mientras más factores estresantes o desafíos tengamos, mientras más problemas que hayamos tenido en el pasado son los mejores predictores de lo bien que nos desempeñaremos en el futuro.

Así que, si tienen niños que han tenido factores de estrés significativos antes de que esto comenzara, ya sea el divorcio de los padres o que era polémico, lo que fuera, los niños que van a cuidado adoptivo temporal, uno no va ahí porque la vida ha sido genial y dices "probaré el cuidado adoptivo temporal". Algo pasó. Tal vez sea una muerte reciente en la familia. Hay tantas cosas que pueden estar pasando. Por lo tanto, lo que se está buscando es, como usted está tratando de decidir, ¿es este el estrés típico o es esto algo que tengo que tratar de obtener un poco más de ayuda?

Sabemos que para la mayoría de los niños, una vez que se establece alguna rutina, una vez que tienen un adulto que está allí, eso es bastante consecuente y puede ser usted, como su visitador del hogar o usted como su proveedor de cuidado infantil en los centros. Hay tantos, pero tener a ese adulto estable marca la diferencia. Si usted está viendo que estos problemas se agravan, están realmente teniendo dificultad para regular las emociones o regular el comportamiento. No están durmiendo bien. Están teniendo desafíos con un comportamiento agresivo. Y usted no está viendo que ha intentado todo lo que puede y no está empezando a disminuir. Y los padres le han dicho que aumentó y no ha cambiado ni un ápice.

Ese puede ser un momento en el cual pueda decir, ¡cielos, déjeme conectarlo con un recurso que pueda ayudarlo. Y hay recursos fenomenales incluso para los más pequeños, que marcan una gran diferencia. Sé que hay algunas cosas que reconocemos que hasta para los niños que están estresados empezarán a disminuir. Y compartiré solo un par.

Uno, ya hablé de la importancia de reconocer y elogiar el comportamiento apropiado. Por lo tanto, ningún niño va a presentar problemas todo el tiempo. Así que se trata de verlos cuando hacen algo bien. Gracias por compartir tus juguetes o qué buen trabajo que hiciste poniendo tus cosas en tu cubículo. Gracias por guardar tus juguetes. Me gusta cómo haces lo que sea. Cuando podemos reconocer a los niños por hacer algo bien, es más probable que repitan ese comportamiento, es quizás la herramienta más poderosa que tenemos. Honestamente, así que, encontrar eso. Encontrar un comportamiento que realmente quiera cambiar.

Tal vez están gritando siempre, pero no lo hacen al 100 por ciento. Oh, tienes una hermosa voz cuando hablas en un tono más bajo. Gracias por usar un tono más bajo. Me gusta cuando hablas así. Háganlo cada vez más o menos una semana. Si lo ven cada vez, ese será su camino a seguir. Eso es uno, y dos: cuando los niños les digan algo, respondan.

No contesten con ajá o con un sí o un ya sé. Repítaselo. Así que, si el niño dice: Tenía muchas ganas de jugar con tal y tal. Oh, ¿tenías muchas ganas de jugar con ese juguete? Estoy seguro de que te toca en un momento o gracias por decirme con tus palabras o el niño dice, tengo miedo de esa persona con una mascarilla, reconocer que tiene miedo de la mascarilla. Esto es lo que estamos haciendo para que no nos asusten las mascarillas.

Y así, pueden ayudarlos, pero repitiéndolo de nuevo para que ellos sepan que han sido escuchados. Porque cuando están angustiados, lo repetirán una y otra vez por si no lo escuchó. Y, por último, la forma en que les damos instrucciones a los niños puede marcar la diferencia en lo bien que escuchan y en lo consolados que se sienten. Además de la rutina. Así que en lugar de ¿te gustaría guardar tus juguetes?

Eso suena agradable y encantador y maravilloso. Pero entonces el niño no lo oye como lo que el padre realmente quería, que es, por favor, guarda tus juguetes. Y no lo hace. Entonces el padre que ya está estresado puede enfadarse más con su hijo y puede haber algún conflicto. Así que enseñarles cómo dar mejores instrucciones, diciendo es hora de que salgamos, por favor, pon tu juguete en la caja.

Eso es 100 por ciento sé lo que se espera que haga. Si lo hacen, entonces siga con un, gracias por escucharme. Gracias por seguir mis indicaciones. Buen trabajo, eres un buen compañero o para las familias, gracias por ayudar a nuestra familia a mantener la casa organizada. Y hay algunos recursos en esa lista, incluido un video corto sobre esas formas de dar instrucciones para que los niños se sientan más seguros y sean más propensos a seguir instrucciones, eso está allí.

Pero la conclusión es que, si tienes una pregunta, no hay preguntas demasiado tontas. No hay preguntas demasiado bobas. No hay preguntas que no hagan pensar, cielos, debería saberlo. Los niños no vienen con manuales. Y tampoco hay un manual que diga pasar al capítulo cinco sobre gestión de pandemias. Así que para eso están esas líneas de ayuda. Centros locales de salud mental, líneas de ayuda para la salud mental, recursos de la primera infancia. Llame y pregunte. Eso no tiene nada de malo. Y eche un vistazo a ¿cómo obtengo apoyo para lo que necesito en este momento?

Dra. Parikshak: Gracias, Dra. Gurwitsch. [Inaudible] Y, en todas las cosas. Creo que es muy útil. Por eso dije que sí. Estaba diciendo "sí". Cada vez que daba su punto de vista, porque es realmente muy bueno recordar las maneras de manejar estos comportamientos difíciles. No es información nueva que usted está dando necesariamente, pero está confirmando la información que queremos divulgar. Y nosotros

Dra. Gurwitsch: Iba a decir que creo que lo que dijiste está muy bien. Todos tenemos esta información en nosotros de alguna manera, representación o forma porque hacemos esto desde hace mucho tiempo. Pero cuando estamos estresados, a veces lo olvidamos. Y así, volver a estar en contacto con lo que sabemos, pensando en cómo estamos afrontando para que podamos hacer un mejor trabajo en nuestro trabajo porque somos capaces de hacerle frente un poco mejor.

Dra. Parikshak: Así es. Y estamos, la Oficina Nacional de Head Start está siguiendo las directrices de los CDC sobre la reapertura, y por lo tanto, esa orientación va a estar avanzando a través de nuestra oficina. Pero también queremos asegurarnos de que no se apliquen medidas disciplinarias a los niños si por alguna razón no están exactamente siguiendo las reglas de distanciamiento social y todo eso. Queremos entender que los niños están en un nivel de desarrollo donde va a ser difícil para ellos. ¿Verdad? Y por lo tanto, agradezco que señale la importancia de cuidarse a uno mismo, ante todo.

Y eso entra en otro grupo de preguntas que hemos estado recibiendo. Hemos recibido muchas preguntas sobre ¿cómo podemos apoyar al personal para que puedan buscar apoyo para sí mismos? Consultores de salud mental están haciendo estas preguntas. Especialistas en salud conductual están diciendo, a menudo, estamos allí para los niños, pero también para el personal. ¿Qué podemos hacer para ayudar?

Dra. Gurwitsch: Sí, regresando al punto del distanciamiento social, en lugar de estar molestos o señalar que no están practicando el distanciamiento social, si hay un niño que sí está practicando el distanciamiento social, señalen eso. Amy, estás haciendo un gran trabajo manteniéndote un metro de hula lejos de tu amigo en este momento, pero todavía te estás divirtiendo señalando a los niños que sí lo están haciendo porque quiero que el adulto en mi vida vea que puedo hacerlo también. Yo también lo estoy haciendo. Pero si solo corrijo, entonces es mucho más difícil cambiar el comportamiento.

En lo que respecta a apoyarse unos a otros, por favor, como dije, tengo una amiga en Los Ángeles, y hablamos regularmente sobre lo que estamos haciendo para nuestro autocuidado. Y los animo a pensar en lo que están haciendo para cuidarse a sí mismos y tener alguna manera de mantenerse responsable. Todos hacemos cosas como, yo tengo una batalla de pérdida de peso crónica.

Nos va mejor si tenemos un compañero en esa misma batalla con nosotros con quien podamos hablar sobre ello, tener a alguien con quien hablar es esencial. Así que no solo lo que estoy haciendo por cuidar de mi cuerpo, qué estoy haciendo para ocuparme del descanso y el ejercicio y todas esas otras cosas. ¿Qué estoy haciendo para mantenerme conectado? Hay recursos.

Es muy bueno aprovechar si hay, no si hay, hay apoyos de salud mental disponibles. Está bien, incluso si nunca lo han necesitado antes, probablemente nunca han vivido una pandemia. Y luego están teniendo todas las otras actividades que están sucediendo en este momento en torno a la injusticia racial, injusticia social. Aquello de todo lo que está sucediendo en este momento que están llevando esta información a la vanguardia y poniéndola ahí. Una y otra vez, que tal vez es, como dije, el punto de inflexión.

Y esas dos cosas se están cruzando. Tampoco hay un capítulo en el libro para adultos que nos diga cómo manejar esto. Por lo tanto, creo que es realmente inherente e importante darse cuenta de que deberían averiguar qué hacen por ustedes mismos. Sabemos, por ejemplo, que cuando están estresados, si escriben un diario, se sienten mejor. Esto no significa que tengan que escribir todos los días o todo el tiempo.

Pero a veces esa puede ser una manera en la que nos ayudamos a nosotros mismos, pero está bien buscar ayuda. Aprovechen los recursos disponibles. Sé que en muchos estados los psicólogos están haciendo una hora gratuita; así que, si necesitan algo, hay servicios gratuitos. También hay servicios proporcionados a través de su agencia que están disponibles para ustedes, aprovéchenlos. Pero más que todo, aprovechen sus conexiones. Ya sea un amigo, ya sea un líder religioso o espiritual, ya sea que sean miembros de la familia, no niños, sino miembros adultos de la familia en los que confíe. ¿A quién nos podemos acercar? Y aprovechar eso.

Dra. Parikshak: Muchas gracias.

Dra. Gurwitsch: Y hay excelentes recursos, y excelentes tratamientos de salud mental. Si llegas al punto de que, cielo, esto me está afectando de tal manera que no soy capaz de funcionar día a día. Hay buenas intervenciones de salud mental para adultos, al igual que las hay para los niños. Y por eso poder conectarse con terapeutas en su área que están capacitados en estas intervenciones de salud mental es importante. Y están por todos lados en cada uno de los estados. Y ahora con la Telesalud es más fácil acceder.

Por ejemplo, actualmente soy una profesional [Inaudible] Sí, tengo licencia en varios estados para proporcionar PCIT. Así que si estoy proporcionando PCIT, por ejemplo, en Carolina del Norte, vivo en Durham, porque tengo

licencia para este estado, podría proporcionar el mismo servicio a alguien que vive a tres horas de distancia, a cuatro horas de distancia en una parte diferente del estado.

Por lo tanto, la Oficina de Salud también ha aumentado el alcance de las personas que proporcionan tratamiento basado en la evidencia. Y eso es algo positivo si lo hay. También creo que este es un momento para todos los que trabajamos con niños para pensar en cuál es el valor en el mensaje con el que desea que los niños se vayan.

¿Es ser más amable? ¿Cómo nos tratamos con bondad? ¿Cómo ser agradecido? ¿Cómo expresamos nuestro agradecimiento a los demás? Entonces, ¿cómo ayudamos con eso? Y hay datos científicos muy, muy buenos detrás del racismo y la discriminación que a los siete años empieza a estabilizarse. Y a los 10 años, es bastante estable. Por lo tanto, los tenemos muy temprano, cuando no está allí. ¿Cómo discutimos el racismo y la discriminación con los niños y cómo los ayudamos a tratarse mejor entre ellos?

Dra. Parikshak: Creo que el tratamiento de salud mental se ha normalizado durante este tiempo también. Como mencionaba, puede que no lo hayamos necesitado antes, pero mucha gente puede recurrir a ello. Y en parte porque la Telesalud está más fácilmente disponible. Realmente aprecio su tiempo y responder a todas estas preguntas. Cubrimos tantas como pudimos. Quería tomarme un par de minutos para darle a nuestra audiencia algunos recursos adicionales.

Este es el último seminario web de la serie Pregunte a un Experto. Esperamos que la serie haya abordado muchas de sus preguntas urgentes. Y todos estos seminarios web han sido grabados y las versiones bajo demanda se han ampliado para estar a su disposición hasta el 31 de julio. Pueden encontrarlas en la página COVID-19 del ECLKC, en la sección Establecimientos que están ofreciendo servicio a los niños. Además, continúen visitando nuestra página del COVID, ya que publicaremos nuevos recursos o recursos actualizados a medida que la nueva información esté disponible.

Dra. Gurwitsch: Muchos de los recursos están disponibles en varios idiomas, especialmente en español. Por lo tanto, varios de los recursos que se enumeran también están disponibles en otros idiomas porque para algunas familias el inglés no es su primer idioma. También hay recursos que las familias pueden usar con sus hijos desde la separación hasta los demás temas. Uno de mis favoritos es uno viejo, pero bueno. "Un beso en mi mano". Pero también, hay libros muy buenos en este momento, "Injusticia social para los niños pequeños". Y esa puede ser una manera de iniciar la conversación con cualquiera de estos.

Así que podemos leer un libro juntos y luego hablar de ello. Por lo tanto, estoy tan impresionada con todas las cosas que se han ofrecido en estos seminarios web, todos los temas. Tengo muchos deseos de volver y escuchar más sobre ellos. Espero que esto les haya proporcionado o confirmado cosas que ya sabían, pero tal vez les dio más información que puede ser útil a medida que avanzan, no solo para usted y su propia familia, sino para todos los niños y familias que cuidan.

Dra. Parikshak: Así ha sido. Y quiero que la gente sepa, si aún no saben acerca de MyPeers lo verán en la pantalla aquí. MyPeers es una plataforma colaborativa para los programas de ECE para hacer preguntas y compartir recursos. Nuestro Centro Nacional publica regularmente información en la Comunidad de Salud, seguridad y bienestar, también está la comunidad CLRP que va a publicar algunos de los tipos de recursos relacionados con la injusticia racial que usted acaba de mencionar. Por lo tanto, 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. Y si no conoce Head Start Sana, además de esta serie de expertos, tenemos otra iniciativa en colaboración con el Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia, para abordar las adversidades que los niños y las familias pueden estar enfrentando aun más agudamente en estos tiempos y se llama 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 puede acceder a través de nuestro sitio web ECLKC y hay un enlace en la parte inferior de la diapositiva. Grabamos todos nuestros seminarios web y horarios de oficina y los publicamos allí, así que tenemos unos cuantos abiertos a los que trabajen en el campo de la primera infancia que quieran unirse.

El próximo será el 30 de junio de 3:00 a 4:00 p. m. y se enfoca en entender el significado de los comportamientos de los niños, así como la forma de abordar los comportamientos difíciles. Si está interesado, puede ir a la página de Próximos eventos del ECLKC para registrarse. Puede encontrar recursos sobre el COVID-19 aquí y muchos otros temas de salud en nuestro sitio web, y también puede enviar preguntas a nuestra línea de información usando el correo electrónico de los centros health@ecetta.info.

Y como se mencionó anteriormente, puede ver el webcast a petición utilizando el mismo enlace de registro y acceso. Y aquí está la información para los certificados una vez más. Nos gustaría darles las gracias por acompañarnos hoy.

Sabemos que muchos de ustedes se preocupan por el bienestar de los niños y están haciendo todo lo posible para asegurarse de que están conectados y de que sus necesidades están siendo satisfechas. Gracias por hacer lo que hacen. Quiero agradecer a la Dra. Gurwitch por abordar preguntas y compartir su experiencia con nosotros. Esto concluye nuestra presentación. Gracias por acompañarnos. Y por favor, continúen enviándonos sus preguntas e inquietudes. Manténgase saludables y seguros.