

GUÍA PARA PEDIATRAS

CÓMO CONTENER EMOCIONALMENTE A
LOS PADRES DURANTE LA PANDEMIA
POR COVID-19

Colegio Colombiano de Psicólogos |
Sociedad Colombiana de Pediatría |

**COL
PSIC**

SCP
Sociedad Colombiana
de Pediatría



AUTORES:

- María Clara Cuevas. PhD.
 - Patricia Gaviria. Psic. Mg. en Psicología Clínica.
 - Ana Sofía Gaviria. Psic. Mg. en Pedagogía y Desarrollo Humano.
 - Alejandra Sapene. Psic. Mg. Magister en Psicopedagogía Social.
 - Silvia Restrepo. Psic. Mg. en Psicología Clínica.
-

REVISIÓN:

- Dr. Daniel Toro Ávila. MD. Pediatra.
- Psic. Nathalie Olano Duque. Mg. En psicología familiar.
- María Castellón Pardo Psic. Esp. Psicooncología. cMg. Psicooncología y Cuidado Paliativo.
- Monica Giraldo Castaño. Mg Psicología de la Salud. cMg. Salud Pública.

INTRODUCCIÓN

Recordar que, la situación actual, atípica en lo conocido y enfrentado, hace que se presenten emociones y reacciones emocionales, como irritabilidad, temores y desesperanza, en la mayoría de las personas.

Además de las numerosas situaciones nuevas y difíciles que día a día deben ser resueltas, muchas veces las personas experimentan sus emociones, sin reconocerlas siquiera y esto hace más difícil que resuelvan lo cotidiano de manera eficaz.

Comunicarse con claridad, es muy importante para prestar una atención oportuna y eficaz, pero puede ser muy difícil hacerlo para cuidadores angustiados. Su comunicación, ocasionalmente desarticulada y confusa, puede incluso enmascarar síntomas y hacer más difícil la labor médica o psicológica.

Quien recibe sus preguntas e inquietudes, debe contar con recursos sencillos y útiles que faciliten la regulación emocional a cuidadores angustiados o estresados partiendo del reconocimiento de sus propias emociones para poder empatizar y conectar con el interlocutor. Las pautas que describimos a continuación son bastante sencillas y se ha validado científicamente su efectividad para inducir calma en personas en diferentes condiciones de emergencia y crisis. Es importante que la persona que realice la intervención también:



1. NORMALIZAR EMOCIONES:

- a. Manifestar comprensión.
- b. Explicar que la situación es estresante.
- c. Comentar sobre reacciones emocionales esperadas según edad del niño

A. MANIFESTAR COMPRESIÓN:

- De manera explícita y cálida, exprese que entiende que la persona que le consulta esté experimentando una reacción emocional que le inquieta. *“Entiendo que esté preocupada, angustiada, molesta, etc”*. Comente que sentirse así (ofuscado, preocupado, angustiado, triste, etc.), es algo esperable en situaciones de incertidumbre y pérdidas como la que se está viviendo.
- Usar tono de voz amable, pausado.

B. EXPLICAR POR QUÉ LA SITUACIÓN ES ESTRESANTE:

- De forma simple y breve, comente a la persona que, el sentirse en riesgo con la salud, no saber con certeza qué viene después, hasta cuando se extenderán las medidas de restricción y aislamiento adoptadas y el efecto económico, entre otras, hacen que la situación produzca estrés y otras emociones.
- Comente que, además, estar todo el día en casa, asumiendo muchas veces tareas que otras personas realizaban (organización, limpieza, cocina, enseñanza y

- acompañamiento a niños), y al mismo tiempo llevar a cabo las actividades habituales de trabajo u otras, hace más difícil el mantenerse en calma.
- Enseñe que también estar aislados, sin contacto directo con amistades y familiares, sin pasatiempos y distracciones en otros contextos, va influyendo en el estado emocional.
- Exprese que, pensar que nada de lo que ocurre está en nuestras manos solucionarlo, hace más estresante la situación, pero que, aún en esta condición hay muchas cosas de la vida diaria que se pueden controlar y manejar: comer sanamente, hacer ejercicio, divertirse con una buena película, etc.



C. COMENTAR SOBRE REACCIONES ESPERADAS:

- Asocie las situaciones que describió anteriormente, con las emociones y reacciones que la persona está expresando o que usted deduce que está experimentando.
- Las dudas, la incertidumbre sobre el futuro, sobre la salud, producen temores, preocupaciones y ansiedad.
- Las restricciones de movilidad, de actividades placenteras, de contacto directo con otras personas y lugares, y, económicas, producen tristeza y desesperanza.
- El encierro, cambio de rutinas, exceso de "frentes que atender", la falta de descanso, generan irritabilidad y enojo.
- Los niños también experimentan estas emociones y muchas veces sus comportamientos difíciles y retadores son sus formas de expresar malestar emocional.

2. INDUCIR CALMA:

- a. Facilitar calma para poder tener mejor comprensión.
- b. Inducir respiración de relajación.
- c. Verificar calma.

A. FACILITAR CALMA PARA MEJOR COMPRESIÓN:

- Usando tono de voz calmado, induzca a la persona a calmarse para que usted la pueda entender mejor en lo que desea comunicar.
- Use frases simples y propositivas para conseguir reducir el nivel de activación y conseguir resolver la situación.
- Evite hablarle de muchos temas o dar varias instrucciones al tiempo, si está intentando calmar a la persona.
- Céntrese solo en hablar de la calma, sin extenderse en explicaciones que la persona no procesa por su nivel de activación emocional.





B. INDUCIR RESPIRACIÓN DE RELAJACIÓN:

- Con tono de voz calmado y monótono, invite a la persona a concentrarse solo en su respiración.
- Con sus palabras vaya guiándola para que despacio tome aire por la nariz, lo lleve hasta su diafragma y luego lo exhale lentamente por la boca y que mantenga su concentración en la respiración.
- Realice usted mismo esa respiración lenta de manera que la persona pueda escucharla y así le sirva de modelo.

C. VERIFICAR CALMA:

- Pregunte de manera directa a la persona si se siente más calmada.
- Detecte en su respuesta, su tono de voz y la velocidad del habla, si efectivamente puede expresarse con más claridad.
- Pregunte si se siente en condiciones de responder a las preguntas que se le van a formular para aclarar la situación.

3. PREGUNTAR INDUCTIVAMENTE:

Durante el desarrollo del examen clínico y exploración de cada caso, es importante tener en cuenta las siguientes orientaciones:

- a.** Informar sobre lo que se preguntará para aclarar situación y explique que son preguntas para aclarar y que ellas no quieren decir que se esté dando ningún diagnóstico.
- b.** Realizar preguntas cerradas, ojalá de respuestas de sí y no, especialmente si encuentra que la persona se encuentra alterada.
- c.** Hacer preguntas abiertas focalizando en el tema: Remarque el tema central sobre el que quiere obtener información aclaratoria, ej: por favor hábleme de la tos, solo de la tos.
- d.** Devolver la información obtenida: Sintetice la información, utilice frases cortas y concretas confirmatorias de lo manifestado por la otra persona (ej. al tomar temperatura ninguna de las veces estuvo por encima de 37.5 grados)

4. INFORMAR ASERTIVAMENTE:

- a.** Explicar generalidades del COVID-19
- b.** Profundizar en el caso individual:

I. En casos de sospecha por parte de los padres: Comentar información simple confirmatoria de otra sintomatología, explicar por qué se descarta Covid-19.

II. En casos de confirmación del diagnóstico: Comentar información simple que permite la confirmación.

c. Informar a qué síntomas debería estar atento/a.

d. Señalar qué debe hacer en caso de aparición de tales síntomas.

e. Información sobre la conducta a seguir:

I. Población general: Resaltar medidas de precaución que contribuyen a la prevención del contagio y aumentan sensación de control.

II. Casos confirmados: Explicación del tratamiento, manejo hospitalario vs manejo en casa.

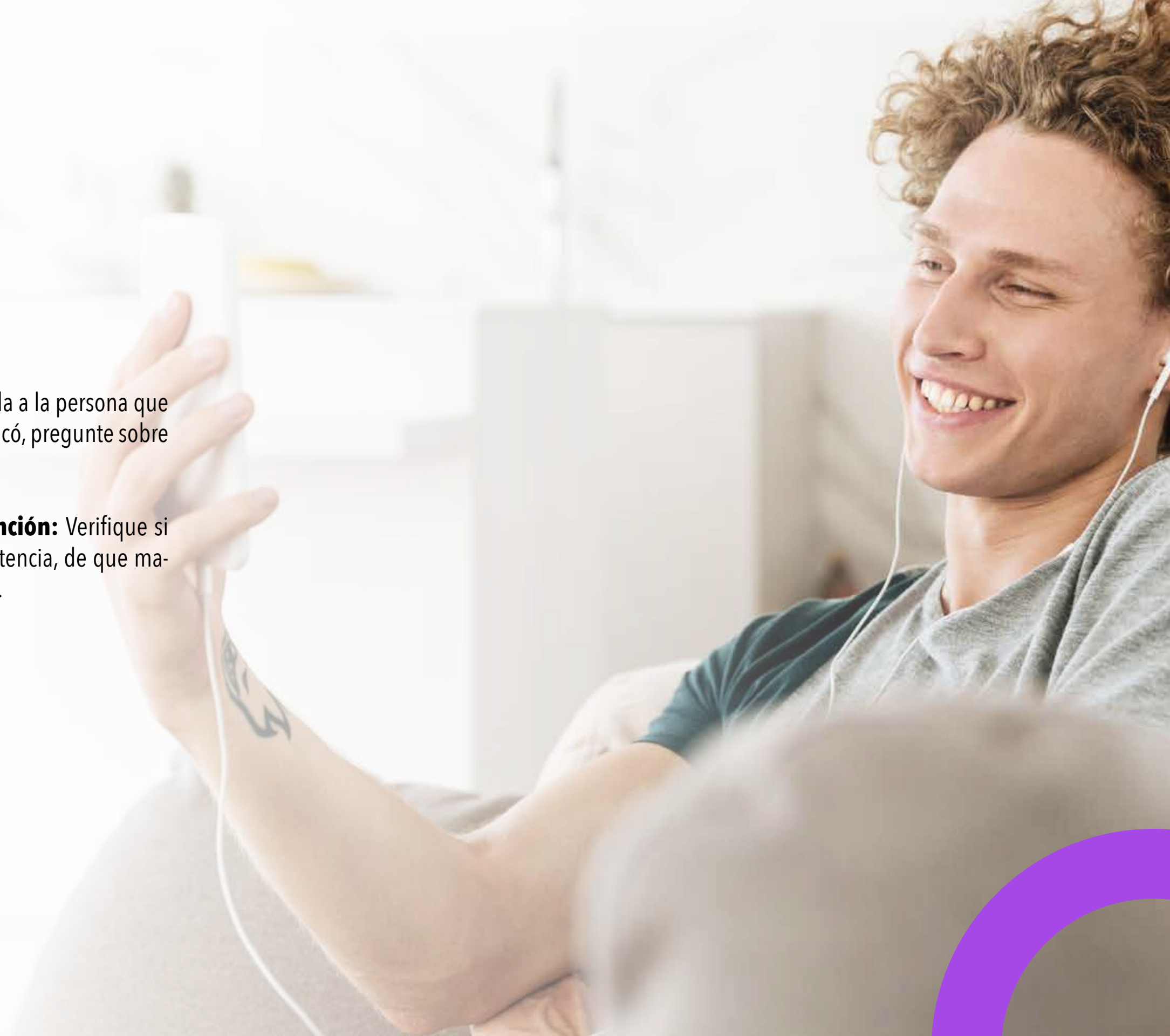
III. Casos especiales (población en tratamiento oncológico/cuidados paliativos):

- Enfatique según sea el caso en la continuidad o cambios en el tratamiento.
- Destaque la importancia del distanciamiento social como la medida más efectiva para prevenir el contagio.
- Informe sobre las medidas adoptadas por el centro en que el niño está recibiendo el tratamiento.
- Destaque la importancia del apoyo psicológico para esta población y haga la remisión correspondiente en la medida de lo posible.

5. VERIFICAR:

a. Pedir síntesis que denote comprensión: Pida a la persona que le diga con sus propias palabras lo que usted le explicó, pregunte sobre tópicos específicos abordados.

- **Solicitar repaso de rutas y pasos para atención:** Verifique si tiene claro cuándo requiere pedir ayuda y/o asistencia, de que manera y hacia qué tipo de prestador debe dirigirse.



**CÓMO FOMENTAR EN LOS
PADRES Y CUIDADORES
COMUNICACIÓN CON LOS NIÑOS
SOBRE COVID-19**



1. ADULTO MODELO:

- a. Informarse.
- b. Calmarse.
- c. Hablar claro

2. TENER EN CUENTA:

- a. Qué sabe el niño.
- b. Su forma de comunicarse.
- c. Edad

3. BUSCAR:

- a. Momento.
- b. Estrategias.

4. VERIFICAR:

- a. Comprensión.
- b. Efecto emocional información.
- c. Uso información.

5. FOMENTAR RESILIENCIA:

- a. Relieve de fortalezas
- b. Señalamiento oportunidades

INTRODUCCIÓN

En momentos de incertidumbre, como los que se viven actualmente, todas las personas somos vulnerables. Es por esto que los padres de sus pacientes, seguramente en cualquier momento se sentirán invadidos por el temor, impotencia, rabia, frustración, tristeza y desesperanza que los alejarán de esa imagen de adulto controlado y paciente que se tiene como ideal.

Desde el rol de médico pediatra vale la pena aprovechar este vínculo de confianza para naturalizar esta situación y también ayudar a visibilizar aquellas emociones y experiencias agradables que pueden también estar dando en este momento como el agradecimiento por la vida, por la salud, por contar con condiciones básicas para vivir y con redes de apoyo para resolver problemas. Lo simple, lo sencillo, comienza a adquirir otro valor y esto debe rescatarse para beneficio de las familias.

En la condición actual cabe esperarse que las emociones agradables y desagradables coexistan de manera permanente y acompañen a las personas durante este largo proceso. Y este vaivén emocional se reflejará en la forma de actuar, de pensar y, afrontar los conflictos cotidianos.

No existe una forma ideal de comportarse en estos momentos, no existe una fórmula mágica para ejercer la maternidad y paternidad en tiempos de crisis. Pero se puede apelar a algunos aspectos generales que facilitan la convivencia cotidiana con los hijos, con la familia.

Ante las inquietudes de padres, madres y cuidadores sobre cómo manejar la comunicación con hijos sobre el Covid-19, se presentan algunas guías sencillas que serán útiles para promover en ellos un manejo eficaz de estas situaciones.

GUÍAS PARA TENER EN CUENTA

Hay algunas condiciones generales que debemos contemplar en todas las conductas de cuidado hacia otros y hacia nosotros mismos. Estas normas se pueden recordar como las normas SER, que para este caso significa:

SIN DAÑO

EMOCIONES AGRADABLES

REDES DE APOYO

- **Sin daño:** No generar daño en los demás ni en nosotros mismos
- **Emociones agradables:** Favorecer emociones agradables.
- **Redes de apoyo:** Estimular las redes de apoyo y conexión con los demás.



1. ADULTO MODELO

Recuerde que, para lograr una comunicación adecuada con los niños sobre el Covid-19, es imprescindible que el adulto cuidador tenga un buen manejo de la situación puesto que el adulto siempre será para los niños un modelo de comportamiento a seguir. Por esto, caben algunas recomendaciones prácticas para que usted realice con ellos:

- a. Informarse.
- b. Calmarse.
- c. Hablar claro

A. INFORMARSE

Lo primero que debe explorar en los padres y cuidadores es qué tipo de información están manejando con respecto a la situación del COVID 19. Algunos aspectos son:

- Ayude a determinar el grado de confiabilidad de la información. Si proviene de una fuente que garantiza que la información consultada es válida y veraz.
- Induzca a los padres a reflexionar si la información les permite comprender mejor o profundizar en el tema del COVID 19 o si, simplemente, les produce mayor angustia, incertidumbre y miedo.

- Oriente para que determinen la cantidad de tiempo del día que están dedicando a ver información sobre el COVID- 19
- Pregunte si la cantidad de tiempo invertido en consultar información les está impidiendo realizar otro tipo de actividades productivas y de conexión familiar en casa.





B. CALMARSE:

Perder la calma es algo natural, incluso inevitable. Pero, el problema de alterarse es que si no se maneja de manera adecuada esto puede generar una interferencia en la relación con los hijos y otros miembros de la familia. Además, si lo que el adulto pretende es fomentar calma en los niños, el estar calmado es una condición esencial para inducir calma en ellos.

Sugiera a padres y cuidadores que cuando "pierdan la calma" ...

- Identifiquen el aspecto específico que generó malestar emocional.
- Evalúen si esta situación es lo suficientemente importante como para desencadenar en ellos esa reacción.
- Identifiquen si hay una persona adulta en quien se pueda delegar tareas para apoyarse en ella y así pasar a resolver aquello que genera malestar emocional.
- Recuerden que son los padres o cuidadores y por tanto tienen la mayor responsabilidad de calmarse y asumir el control de la situación.
- No esperen que los niños ayuden a calmar al adulto. No son ellos quienes deben poner los límites. Ellos pueden seguir las directrices de los adultos, pueden colaborar, seguir lineamientos, pero NO son los responsables de la conducta de los adultos que los cuidan.
- Usen estrategias para bajar su nivel de activación, respirar despacio, centrarse en la respiración, desviar por breves momentos la atención, u otras que les hayan funcionado en situaciones anteriores.



C. HABLAR CLARO:

Esta premisa cuenta no solamente en casos de crisis, sino en la vida en general. Sin embargo, esto solo es posible si se logra identificar con claridad las emociones y pensamientos, para luego poder traducirlas en palabras que sean comprensibles para quien escucha. Cuando se les comunica alguna información a los niños, la claridad es imprescindible.

Recomiende a los padres y cuidadores que:

- Hablen a los niños de forma clara y precisa, evitando usar términos muy generales o palabras vagas. Las imprecisiones y los vacíos dan lugar a que los niños interpreten a su manera y de ahí surjan miedos, frustraciones o anhelos.
- Procesen previamente la información a la que el niño tenga acceso, a fin de que le sea útil para aclarar sus dudas, disminuir su angustia y facilitar su funcionamiento cotidiano.
- Inviten los niños a la expresión emocional frente a la información, facilitando la identificación de las emociones que les genera.

2. TENER EN CUENTA:

Para facilitar en los padres o cuidadores la comunicación sobre el Covid-19 con los niños, es importante hacerles caer en cuenta que, en general, los niños ya cuentan con información previa, adquirida desde fuentes muy diversas, en especial a través de redes sociales e internet. Para ello, cabe recomendarles que consideren:

A. ¿QUÉ SABE EL NIÑO?

- Inducirlos a preguntarse ¿Qué conoce el niño del tema?
- Recomiende averiguar cuál fue la fuente a través de la que el niño obtuvo la información.
- Sugiera que los padres pregunten qué más les interesa saber a los niños sobre Covid-19.
- Recomiende que tengan claro en qué le ayudaría a los niños tener más información sobre el Covid-19.
- Aclare con los padres a través de que fuentes podría acceder a información adicional requerida por los niños.



B. SU FORMA DE COMUNICARSE:

Recuerde a los padres que la forma de comunicarse de los niños depende de varios factores, entre ellos, el nivel de desarrollo cognitivo y emocional, la tensión que le genera el tema que desean comunicar y el tipo de comunicación que suele emplearse, sobre todo, en la familia.

- Comente a padres y cuidadores que la edad suele asociarse con el nivel de desarrollo afectivo, social y cognitivo y eso influye en la manera como entienden y comunican las ideas.
- Señale que, a menor capacidad de expresión verbal de los niños, su modo de transmitir lo que sienten y piensan generalmente es a través de su comportamiento, juegos o expresiones artísticas.
- Explique que un niño que con poco desarrollo verbal puede manifestar sus sentimientos de enojo a través de pataletas, baja tolerancia a la frustración, entre otros.
- Resalte que para hacerse entender de los niños es necesario hacer uso de formas de comunicación acordes a su nivel de comprensión y expresión. A modo de orientación, deles unas pequeñas pistas a los padres según la edad de su hijo. Si es un bebé de 1 año o menos explique que la comunicación que lo mantendrá tranquilo consiste en imitar sus sonidos y balbuceos, mantener el cuerpo relajado cuando se le carga o se le alimenta, provocarle sonrisas o carcajadas con juegos y movimientos. Si es niño de 2 años se le habla con calma

mientras se le está bañando, alimentando, vistiendo para mantenerse relajado durante la interacción, se le dan instrucciones sencillas, se le estimula el lenguaje y se juega para relajarlo mediante la risa. Si tiene 3 o 4 años se le puede empezar a explicar sobre la situación con frases cortas acompañadas de dibujos o cuentos ilustrados sobre el covid 19 y si hay alguien enfermo en la casa se le muestra en imágenes que la persona esta acostada y enferma y en la puerta del cuarto del enfermo se coloca una imagen que indique que no se puede entrar allí. Para niños de 5 años y más se les habla con frases sencillas y se verifica con preguntas que el niño haya comprendido la explicación.



C. NIVEL DE TENSIÓN QUE LE GENERA EL TEMA QUE DESEA COMUNICAR:

En situaciones que generan tensión tales como el del COVID 19, los niños pueden presentar alguna dificultad para poner en palabras aquello que sienten, aún niños que tienen un nivel de desarrollo verbal elevado. Además, están experimentando simultáneamente varias emociones, producto mismo de la situación actual, que dificultan aún más su reconocimiento y expresión.

- Recomiende a los padres que, al abordar el tema, estén alertas a señales de tensión de los niños como frotarse alguna parte del cuerpo, -manos, dedos, cara, etc.-, bajar o eludir la mirada del adulto, encogerse, u otras maneras con las que habitualmente expresan tensión o malestar emocional.
- Sugiera a los padres y cuidadores preguntar directamente a los niños si se sienten nerviosos o angustiados al abordar el tema.
- Recuerde a los padres como calmar al niño que exhibe angustia o temor antes de abordar el tema y hacerlo solo cuando se observe que su nivel de tensión ha disminuido.
- Enfatique con los padres la importancia de validar las emociones de los niños, expresándoles que es esperado sentir, irritabilidad, miedo, tristeza, etc., en situaciones de aislamiento social preventivo y confinamiento.

D. ESTILO DE COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA:

Recuerde a los padres que la familia es la primera escuela de comunicación. Allí se aprende a transmitir las ideas y sentimientos de manera clara, honesta y franca o, por el contrario, a evadir los espacios de comunicación, encontrar formas menos claras y directas para colocar en palabras lo que se piensa y siente.

- Enfatique con los padres que sus formas habituales de comunicarse van a incidir en la manera como ahora se comunican sobre el Covid-19.
- Recuérdeles que tengan en cuenta que forma ha sido la más útil para abordar en otros momentos los temas difíciles con los niños.



3. BUSCAR:

A. MOMENTO:

- Enfátice con los padres que siempre habrá un buen momento para conversar acerca de los temas que son difíciles o angustiosos.
- Recomiende evitar los momentos de la comida y antes de dormir para abordar temas complejos.
- Sugiera identificar espacios y momentos donde los padres o cuidadores tengan la disposición afectiva y el tiempo necesario para el abordaje de estos temas.
- Recomiende evitar abordar con los niños el tema del Covid-19 con afán o de manera atropellada.
- Enfátice a los padres que no impongan a los niños formas de interacción que no les interesen.
- Recomiende no abordar el tema en momentos en los que el niño se encuentre realizando alguna actividad de su interés.

B. ESTRATEGIAS:

Hay algunas maneras de promover la expresión que suelen ser más efectivas cuando se aborda a los niños. Algunas que puede sugerirle a las familias con las cuales trabaja son las siguientes:

- Recuerde a padres y cuidadores que sean modelos de cómo quieren que sus hijos se expresen en relación con el Covid-19.
- Reitere la importancia de que padres y cuidadores escuchen con interés y atención cuando el niño exprese lo que siente y piensa sobre Covid-19.
- Induzca en padres y cuidadores, respuestas claras, oportunas y pertinentes, a las necesidades del niño.
- Comente que, si el cuidador si no se encuentra disponible emocionalmente para responder preguntas y/o necesidades del niño, se lo explique y le ofrezca alguna alternativa en el corto plazo para dar respuesta a lo que solicita.
- Recomiende a cuidadores buscar conjuntamente con los niños, formas de comunicarse sobre todo lo relacionado con Covid-19 (emociones, temores dudas, compartir nueva información, etc.).
- Sugiera formas de comunicación alternativas acordes a la edad del niño, como leer cuentos o libros, ver películas, dibujar, hacer figuras de plastilina, elaborar títeres, entre otras.
- Recuerde a padres y cuidadores que incluso en tiempos difíciles y con temas complejos, es importante generar espacios para compartir, escucharse, jugar, momentos de disfrute.

4. VERIFICAR:

- a. Comprensión.
- b. Efecto emocional información.
- c. Uso información.

A. COMPRENSIÓN:

- Induzca a padres y cuidadores a cerciorarse de que los niños comprendieron lo que se habló (leyó, escuchó, vio, etc.), sobre el Covid-19.
- Sugiera que les pidan a los niños contar con sus palabras, el tema que trataron. Recomiende que les pueden preguntar cómo le explicarían el tema tratado a un amigo de su edad.

B. EFECTO EMOCIONAL INFORMACIÓN:

- Recuerde a los padres y cuidadores estar atentos a señales de malestar emocional al abordar el tema del Covid-19 con los niños.
- Pídales que hablen con los niños acerca de cómo se sienten frente a la situación con el Covid-19 (posibilidad de contagio, aislamiento, cambio de rutinas, aprendizaje de contenidos académicos vía internet, inasistencia a escuela, evitación de contacto social directo, etc.).

- Recuérdeles que los adultos pueden inducir a los niños a hablar sobre como les afecta la información, si ellos mismos lo hacen.
- Reitere a padres y cuidadores la importancia de decirles a sus niños que las emociones y temores que sienten son normales en esta situación.
- Enfatice la necesidad de que padres y cuidadores ayuden a sus niños a reconocer, explicar y expresar sus emociones frente al Covid-19.



5. FOMENTAR RESILIENCIA:

- a. Relieve de fortalezas
- b. Señalamiento oportunidades

A. RELIEVE DE FORTALEZAS:

Recuerde que, aún en situaciones con múltiples amenazas, dificultades y pérdidas como la condición actual, las personas pueden hacerles frente de manera que se fortalezcan en varias áreas de su vida. La condición se convierte en una oportunidad para darse cuenta de fortalezas con las que se cuenta y usarlas para superar las condiciones adversas. También para resaltar las acciones generosas, de valor, de unión, de fe que se han evidenciado en grupos y personas.

- Induzca a los padres a tener en cuenta las fortalezas personales - la paciencia, tolerancia, creatividad, buen humor, solidaridad, etc., de ellos, sus hijos y las personas que conforman su núcleo familiar, que se han hecho evidentes durante este lapso.
- Sugiera que las comenten y las resalten en momentos del día a día en los cuales hayan sido exhibidas por cualquier miembro de la familia.
- Destaque para los padres que resaltar y fomentar estas fortalezas en ellos mismos y en sus hijos, aumenta la valoración personal, y la auto-eficacia.

B. SEÑALAMIENTO DE OPORTUNIDADES:

- Ayude a padres y cuidadores a darse cuenta que, la condición actual ha puesto de relieve la tendencia de las personas a ser solidarios, a unirse en causas comunes, a desvanecer polarizaciones, a rescatar las creencias espirituales, a dar mejores condiciones al medio ambiente y a la naturaleza.
- Recomiende a padres y cuidadores tener presente las oportunidades que la condición de aislamiento social preventivo ha brindado para el fortalecimiento personal, familiar y social.
- Comente la importancia de ayudar a sus hijos a encontrar las ganancias que han tenido como familia - más tiempo compartido, aprender cosas nuevas, conocer otras capacidades y características de cada miembro familiar, jugar juntos, inventar, etc.-.



REFERENCIAS

- Berger, K. S. (2016) *Psicología del Desarrollo Infancia y Adolescencia*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bulman, K. & Savory, L. (2006). *BTEC First Children's Care, Learning and Development: Student Book*. U. K.: Pearson Education Limited UK.
- Center of Developing Child. Harvard University (2020). How to support children (and yourself) during Covid-19 outbreak. Recuperado de https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-support-children-and-yourself-during-the-covid-19-outbreak/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=april_2020
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Cómo sobrellevar los desastres o eventos traumáticos. Recuperado de <https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Estrés y cómo sobrellevarlo. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Child Mind Org. (2020). Daily tips for supporting families through the coronavirus crisis. Recuperado de https://childmind.org/search/?fwp_term=daily%20tips
- Child Mind Org. (2020). El autocuidado en los tiempos del coronavirus. Recuperado de <https://childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus/>
- Children's oncology group (2020). COVID 19 y su niño adolescente o adulto joven. Recuperado de www.childrensoncologygroup.org
- Davis, M., McKay, M. & Eshelman, E. R. (1985). *Técnicas de auto-control emocional*. España: Martínez Roca.
- Ehrenreich-May, J. et al. (2018). Unified protocols for transdiagnostic treatment of emotional disorders in children and adolescents. In A. M. Albano y D. H. Barlow (Eds.). New York: Oxford University Press.
- Help me Growth Org. (2020). Affiliate Resources for Responding to COVID-19. Recuperado de <https://helpmegrowthnational.org/resources/affiliate-resources-for-responding-to-covid-19/>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of pediatrics*, S0022-3476(20)30336-X. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Kang, C., Yang, S., Yuan, J., Xu, L., Zhao, X., & Yang, J. (2020). Patients with chronic illness urgently need integrated physical and psychological care during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102081. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102081>
- Kazdin, A. (2020). Parenting Resources for Parents And Professionals. En www.alankazdin.com
- Knap, S. E. (2015). *The parenting skills treatment planner with DSM-5 updates*. In A. E. Jongsma, Jr. (Ed.). New York: Jhon Wiley & Sons.
- Kothesha (2020) Challenges posed by COVID-19 to children with cancer. *The Lancet Oncology*. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(20\)30205-9](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(20)30205-9)
- Mari-Klose, M. & Escapa, S. (2015) Solidaridad intergeneracional en épocas de crisis: ¿Mito o realidad? *Panorama Social*, 22. 61-78.
- Mazzucchelli, T. G. & Ralph, A. (2019). Self-Regulation approach to training child and family practitioners. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22, 129-145.

Meichenbaum, D. (1987). Manual de inoculación de estrés. España: Martínez Roca.

Moreno-Carmona, N. (2013) Familias cambiantes, paternidad en crisis. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1) 177-209.

Moss, W. L. (2020). Fostering Resilience in the Time of the Coronavirus: Tips for Helping Your Child. American Psychological Association- Imagination Press. Recuperado de <https://www.imaginationpressfamily.org/mindfulness-kids-teens/fostering-resilience-in-a-time-of-the-coronavirus-tips-for-helping-your-child/>

National Child Traumatic Stress Network (2020). Supporting children during public health emergency. Recuperado de <https://www.nctsn.org/resources/supporting-children-during-coronavirus-covid19>

National Child Traumatic Stress Network (2020). Taking care of yourself. Recuperado de <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

Slaikeu, K. A. (1996). Intervención en crisis. México: Manual Moderno.

Shonkoff, J. P. (2020). Stress, Resilience, and the Role of Science: Responding to the Coronavirus Pandemic. Center of Developing Child. Harvard University. Recuperado de <https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/>

Stroud, B. (2020). Self-care and time at home. Zero to three.org. Recuperado de <https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus#chapter-2437>

Turner, K., Meltzer, C. (2018). Parenting support in the context of primary health care. In M. R. Sanders & T. G. Mazzuchelli (Eds.), *The power of positive parenting* (pp. 231-241). New York: Offord University Press.

Zero to Three Org. (2020). Tips for families: coronavirus. Recuperado de <https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus#chapter-2437>