

► POSIBLES REACCIONES



0-2 AÑOS

- Estado de agitación.
- Llantos y gritos frecuentes.
- Excesivo apego a figuras de cuidado (incapacidad de soportar la separación).
- Mayor tolerancia a la separación física.
- Dificultades para conciliar el sueño y desvelo frecuente.
- Alta reactividad a cualquier estímulo y dificultad para calmarles.



3-5 AÑOS

- Alteración del comportamiento, pasividad, irritabilidad y desasosiego.
- Alteraciones del sueño: insomnio, desvelo ansioso, etc.
- Regresión del comportamiento: enuresis, lenguaje infantil, succión del pulgar, etc.
- Baja tolerancia a estar solos.
- Pérdida o incremento del apetito.
- Pérdida de fuerza en el discurso o tartamudez.
- Miedos específicos: de situaciones, contaminarse, quedarse solo cuando el adulto sale a comprar.



6-11 AÑOS

- Alteración del comportamiento: pasividad, agresividad, irritabilidad.
- Confusión (perplejidad) y desorientación (incapacidad para fijar fecha, lugar, etc).
- Llanto frecuente.
- Regresión del comportamiento.
- Alteraciones del lenguaje.
- Miedos injustificables.
- Agitación o incapacidad para quedarse quieto.
- Dificultades atencionales.
- Dolor de cabeza y otras quejas somáticas.



12-18 AÑOS

- Confusión y desorientación.
- Aislamiento, mutismo.
- Distracción o como si su mente estuviese en otro sitio.
- Comportamiento rebelde contra la familia o figuras de autoridad.
- Problemas del comportamiento.
- Escaparse de casa.
- Búsqueda de cualquier tipo de información.

♥ CONSEJOS DE AYUDA

- Paciencia y tolerancia.
- Proveer alivio y seguridad (verbal y física).
- Fomentar la expresión a través del juego, recreación, narración de historias...
- Permitir pequeños cambios en la planificación en los horarios de sueño.
- Planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de irse a dormir.
- Mantener rutinas familiares.
- Evitar la exposición a los medios de comunicación.

- Paciencia, tolerancia y reconfortar.
- Sesiones de juego y contacto con amigos a través del teléfono e internet.
- Ejercicio y estiramientos regulares.
- Involucrarse en actividades educativas (deberes, juegos educativos, etc.).
- Participar en actividades domésticas estructuradas.
- Establecer límites amables pero firmes.
- Discutir la situación actual y animar a preguntar. Incluir en la discusión qué se ha hecho en la comunidad y en la familia.
- Fomentar la expresión del pensamiento a través del juego y la conversación.
- Ayudar a la familia a crear ideas para mejorar los comportamientos de promoción de salud y mantener rutinas familiares.
- Limitar la exposición a los medios de comunicación, hablando sobre lo que ellos han visto/oído, incluyendo en el colegio.
- Abordar cualquier estigma o discriminación que pudiera ocurrir y clarificar la desinformación.

- Paciencia, tolerancia y reconfortar: aceptar y respetar los tiempos en los que están solos, darles espacio y mantener una actitud abierta a la discusión sin forzar la comunicación.
- Fomentar rutinas saludables.
- Fomentar discusiones sobre el brote con compañeros, familia, pero no forzarlo.
- Mantener el contacto con amigos a través del teléfono, internet, videojuegos, etc.
- Participar en rutinas familiares incluyendo tareas, apoyo a hermanos menores y planificar estrategias para mejorar comportamientos de promoción de la salud.
- Limitar la exposición a medios de comunicación, hablar sobre lo que han oído/visto, incluyendo en clase.
- Discutir y abordar la estigmatización, los prejuicios y las potenciales injusticias ocurridas durante el brote.