



Because we're stronger together®

Hoja informativa de COVID-19 para familias lideradas por abuelos y otros parientes (“grandfamilies”) y familias multigeneracionales

Nuestro país y el mundo se enfrentan a una pandemia como nunca antes la habíamos visto. Las personas mayores de 60 años y aquellas con sistemas inmunes comprometidos se encuentran entre las poblaciones de mayor riesgo a las que COVID-19 está impactando. Si bien se aconseja a los abuelos que se aislen físicamente de los nietos, es casi imposible para los cuidadores mayores distanciarse de los niños que están criando. Usted está en primera línea para su familia todos los días. Los desafíos de hoy hacen que sea mucho más difícil cuidarlos. Es importante mantener la calma y hacer todo lo posible para mantenerse saludable, informado y conectado. Aquí le presentamos algunas sugerencias.

Encontrar información actualizada y objetiva

Centro para el Control de Enfermedades (CDC): El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades tiene información actualizada y precisa, y recomendaciones sobre COVID-19.

- **Información general:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- **Preguntas frecuentes sobre COVID-19 y los niños:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>
- **Adultos mayores y condiciones médicas:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

Organización Mundial de la Salud (OMS): Se puede acceder a información útil en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Departamento de salud del condado: Comuníquese con su departamento de salud local para obtener más información sobre las respuestas y recomendaciones de su estado.

Navegadores de parentesco (“kinship navigators”) y otros programas de apoyo a las familias lideradas por abuelos y otros parientes: Para obtener información específica para ayudar a las familias lideradas por abuelos y otros parientes, comuníquese con su navegador de parentesco local u otros programas de apoyo a las grandes familias. Visite www.grandfamilies.org (inglés) para obtener una lista de los programas locales en su estado.

Agencia local sobre el envejecimiento: Para obtener información para ayudar a los cuidadores mayores, comuníquese con la agencia local sobre el envejecimiento. Puede encontrarlos a través del localizador de cuidado de mayores llamando al 1-800-677-1116.

Practicar una excelente higiene

Lávese las manos con regularidad y minuciosamente: Lávese las manos regularmente y pídale a los niños de su casa que hagan lo mismo, en especial después de estornudar, toser o estar en un lugar

público. Para asegurarse de que la familia se lave bien las manos, pueden practicar lavarse juntos y enseñarse mutuamente una canción de 20 segundos. Los niños aprenden el tiempo correcto para lavarse las manos usando canciones difíciles de olvidar como La Cucaracha o Feliz Cumpleaños. Su generación tiene música que también puede ayudar a pasar el tiempo. Canten juntos y compartan una sonrisa.

Evite tocarse la cara: Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar. Recordar a los niños lo mismo. Para los niños en edad escolar, puedes convertir esto en un juego. Para los niños más pequeños, haga todo lo posible para que se laven las manos regularmente después de jugar y antes y después de comer.

Limpie y desinfecte todos los días: Concentre su limpieza y desinfección diaria en superficies de alto contacto en áreas comunes de su hogar, como mesas, sillas con respaldo rígido, perillas de puertas, interruptores de luz, controles remotos, manijas, escritorios, inodoros y lavabos. Para los niños pequeños, concéntrese en los juguetes que más usan. Para los niños mayores, recuérdelos que limpien regularmente sus teléfonos, dispositivos y teclados de computadora.

La **Academia Americana de Pediatría** tiene más información sobre niños y coronavirus en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

Acceso a alimentos y medicamentos

Escuelas y centros de atención infantil: Las escuelas y los centros de atención infantil están trabajando en soluciones para garantizar que los niños tengan acceso a la comida que necesitan. Si bien algunas áreas se centran en ayudar a los niños que generalmente reciben desayuno y almuerzo gratis en la escuela, muchas escuelas ponen a disposición alimentos a cualquier niño que lo necesite. En algunos casos, las escuelas entregan alimentos con los autobuses escolares o los ponen a disposición en la escuela u otros lugares de la comunidad para que las personas puedan conducir y recogerlos. Conozca cuáles son los planes de su escuela y cómo puede acceder a ellos para los niños que está criando y, en algunos casos, también para usted.

Alimentos para cuidadores mayores: Si usted o alguien en su hogar recibe Meals on Wheels u otras comidas que se entregan a casa, pregunte si, debido a circunstancias excepcionales, también pueden entregar comidas para los niños que está criando. También puede comunicarse con su localizador de cuidado de ancianos al 1-800-677-1116 para conocer otras fuentes de alimentos para adultos mayores.

Medicamentos: Consulte con su farmacia y pregunte si entregarán sus recetas a su hogar. Si no puede recibir sus medicamentos, solicite ayuda a vecinos, amigos, templos de culto o un programa comunitario local. Asegúrese de tener a mano sus primeros auxilios básicos y medicamentos actualizados para usted y los niños.

Acceder a la tecnología

El acceso a Internet es importante para obtener información actualizada sobre el Coronavirus y los recursos y apoyos disponibles. También es importante para muchos estudiantes que harán tareas en casa y/o proyectos de aprendizaje a distancia y para que los adultos mayores se mantengan conectados.

Es posible que desee pedirle a un amigo o familiar de confianza con acceso a internet que lo ayude a registrarse.

Acceso a Internet gratuito o con descuento: Comcast ofrece 60 días de acceso gratuito a internet y Spectrum ofrece acceso a internet con descuento. Otros proveedores de internet pueden estar ofreciendo esto también. Consulte con las empresas que sirven a su comunidad. Con cualquier servicio, asegúrese de cancelarlo después de 60 días para que no se le cobre por el servicio después del período gratuito. Obtenga más información llamando al 1-855-8-INTERNET (1-855-846-8376) para confirmar su elegibilidad y presentar una solicitud. Para saber si califica para el descuento de Spectrum en Internet, visite <https://www.spectrum.com/browse/content/spectrum-internet-assist.html> o puede llamar al 1-844-525-1574 para comenzar el proceso de calificación.

Mantenerse conectado

Quedarse en casa no significa que deba desconectarse de amigos, familiares y otros apoyos. Si forma parte de un grupo de apoyo, considere cambiar sus reuniones por llamadas en conferencia o mediante tecnologías como Google Hangout. Si no es posible conectar el grupo, haga llamadas individuales a cada uno de los miembros para ponerse en contacto entre todos. Si hay otros niños y adolescentes con quienes se relaciona durante una reunión regular, anímelos a conectarse a través de la tecnología.

Hablar con niños sobre el Coronavirus

Los niños necesitan su tranquilidad. También necesitan información objetiva y apropiada para su edad. Para ayudar con los mensajes para compartir con los niños que está cuidando, consulte estos recursos:

- **Child Mind: Hablar con niños sobre el Coronavirus** <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- **Just for Kids, un cómic del National Public Radio que explora el nuevo coronavirus:** <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus%C2%AO> (Inglés)
- **Respondiendo las preguntas de su hijo durante el coronavirus de ZERO TO THREE:**
 - <https://www.zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus> (Inglés)
 - <https://www.zerotothree.org/resources/3211-why-are-people-wearing-masks-why-are-people-covering-their-faces> (Inglés)
- **Asociación Nacional de Psicólogos Escolares:** El recurso integral para hablar con los niños sobre COVID-19 está disponible en <https://www.nasponline.org/x54872.xml>
- **Libro de colorear multilingüe para explicar el coronavirus:** Este breve libro está disponible en 11 idiomas y ofrece un lugar para que los niños expresen sus sentimientos sobre el coronavirus y cómo afecta a sus familias. Explica qué es el virus y cómo los niños pueden ayudar a detener su propagación. Descargue una copia en <https://www.mindheart.co/descargables>
- **La Guía de Discusión de Vacunación para Familias de Generations United** tiene información útil y estrategias para las conversaciones familiares. Se puede encontrar en <https://bandageofhonor.org/home/resources-2/intergenerational-discussion-guide/> (inglés)

Manejo de la ansiedad y el estrés/autocuidado

Con el cierre de las escuelas, adultos mayores que se quedan dentro de casa y muchos lugares de trabajo que requieren trabajo desde casa, las familias lideradas por abuelos y otros parientes están haciendo malabarismos con los niños en el hogar mientras se encargan de otras responsabilidades. En combinación con otras preocupaciones relacionadas con el virus, estas familias deben tener herramientas para controlar la ansiedad y el estrés en el hogar. Aquí hay algunos recursos:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- <https://www.nytimes.com/2020/03/11/well/family/coronavirus-teenagers-anxiety.html>

Planificación de respaldo

Las familias lideradas por abuelos y otros parientes pueden tener lo que se conoce como un "Plan de Permanencia Secundaria" que describe quién puede ayudar a cuidar a los niños en caso de que ya no puedan hacerlo. Revise su plan o cree uno para comunicarse con amigos cercanos y familiares que podrían intervenir si se enferma. Asegúreles a los niños que serán atendidos hasta que pueda volver a hacerlo.

Conclusión

La información sobre COVID-19 y los recursos están cambiando rápidamente. En Generations United haremos todo lo posible para actualizar esta hoja informativa y proporcionar nuevos recursos a medida que estén disponibles. Si tiene sugerencias o recursos para compartir, háganoslo saber contactando gu@gu.org.

Mientras tanto, recuerde que es importante estar tranquilo y hacer todo lo posible para mantenerse saludable, informado y conectado. Los niños bajo su cuidado lo necesitan. Lo buscan por consuelo y para protegerlos. Solo puede hacer esto si se cuida y se apoya en otros que pueden brindarle el apoyo, los recursos y los servicios que necesita para hacer lo que mejor hace: cuidar a su familia.