


# Cómo apoyar a su hijo en tiempos de incertidumbre:

## Recurso para cuidador inmigrante en la primera infancia (3-10 años)

El mundo puede parecer incierto en este momento y si usted es un cuidador inmigrante, ese estrés puede sentirse aún más pesado. Los tiempos de estrés e incertidumbre impactan muchas partes de nuestras vidas: la seguridad personal, el estrés económico, el acceso a recursos importantes y nuestra salud física y mental. Este estrés pone una presión adicional sobre las familias para encontrar nuevas formas de afrontar y sobrevivir. Este recurso proporciona estrategias prácticas para ayudarle a apoyar su propio bienestar mientras también apoya el bienestar de los niños en su vida.

### Cuidar de usted, el cuidador

**Experiencias frecuentes de los cuidadores:** es natural que los cuidadores pongan a los niños en primer lugar, pero cuidar de nuestra propia salud física y emocional es esencial para proporcionarles a ellos y a nuestros seres queridos la atención estable y de apoyo que necesitan. Abajo se presentan algunas reacciones frecuentes que los cuidadores pueden tener durante momentos de estrés. Si alguno de estos síntomas persiste o empeora, comuníquese con su proveedor de atención primaria o un proveedor de salud mental.

 <b>PENSAR</b>	 <b>SENTIR</b>	 <b>HACER</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentirse abrumado o como si tuviera demasiado qué hacer</li><li>• Sentirse emocionalmente cansado o agotado</li><li>• Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones</li><li>• Preocuparse mucho por el futuro o los seres queridos</li><li>• Sentirse culpable o como si no estuviera haciendo lo suficiente</li><li>• Las relaciones familiares se sienten difíciles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentirse solo o aislado de los demás</li><li>• Sentirse emocionalmente agotado por dar cuidados</li><li>• Encuentra difícil pedir ayuda o compartir cómo se siente</li><li>• Estrés que da lugar a discusiones o tensión en casa</li><li>• Sentirse distante de su red de apoyo habitual</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas para dormir o no sentirse descansado</li><li>• Recurrir a la comida u otros hábitos para afrontar</li><li>• Sentirse desmotivado o sin energía</li><li>• Usar alcohol, cafeína, u otras sustancias con más frecuencia</li><li>• Perder interés en pasatiempos o cosas que disfruta</li><li>• Evitar acontecimientos sociales o grupos de apoyo</li></ul>

**Recomendaciones de apoyo para cuidadores cuando se sienten estresados y con incertidumbre sobre el futuro:** como cuidador, cuidar de su propio bienestar es esencial para apoyarse a usted mismo y a las personas a las que cuida. Aquí hay algunas estrategias para administrar y reducir estos síntomas:

1. **Pida ayuda:** puede apoyarse en la familia, amigos o grupos de apoyo para compartir las responsabilidades del cuidado.
2. **Permanezca comunicado:** una charla rápida o visita a un amigo puede ayudarle a sentirse menos solo.
3. **Mantenga una rutina:** priorice el ejercicio, las comidas saludables y el sueño para mantenerse equilibrado.
4. **Tómese un descanso de las noticias:** demasiadas noticias negativas pueden ser estresantes, así que dé un paso atrás cuando sea necesario.
5. **Trátese con amabilidad:** cuidar a otros es difícil, nadie es perfecto.

## Cómo cuidar de sus hijos

**Experiencias frecuentes entre niños que se sienten estresados e inseguros:** es importante señalar que cada niño es diferente, y algunos pueden mostrar solo uno o dos de estos síntomas mientras que otros pueden mostrar más. Los padres y cuidadores deben estar atentos a cualquier cambio notable en el comportamiento o la salud física, ya que estos pueden ser señales de que un niño está lidiando con el estrés y la incertidumbre. Si los síntomas persisten o se intensifican, puede ser útil buscar apoyo de un profesional, como un consejero o un pediatra.

	Reacciones frecuentes	Recomendaciones de apoyo
<div>FÍSICAS</div>	<b>Problemas para dormir:</b> <p>dificultad para conciliar el sueño, despertarse con frecuencia, tener pesadillas, o negarse a ir a la cama.</p>	<p>mantenga la hora de dormir tranquila (lea, escuche música suave), limite las pantallas antes de dormir y ofrézcales tranquilidad si están ansiosos o tienen pesadillas.</p>
	<b>Está cansado con frecuencia:</b> <p>siente agotamiento incluso después de suficiente sueño.</p>	<p>haga que los horarios de dormir y despertar sean consistentes, permita descansos cortos y ejercicio ligero, y hable sobre sus preocupaciones.</p>
	<b>Dolores y molestias:</b> <p>dolores de cabeza frecuentes, dolores de estómago o dolor corporal sin causa clara.</p>	<p>utilice medidas de confort simples (compresas tibias, estiramientos suaves), asegure una buena hidratación y comidas, y avise sobre cualquier desencadenante de estrés.</p>
	<b>Cambios en la alimentación:</b> <p>come demasiado o muy poco debido al estrés.</p>	<p>mantenga horarios de comidas normales y relajados, fomente la atención a las señales de hambre y consulte a un proveedor de atención médica si los problemas persisten.</p>
<div>CONDUCTUALES</div>	<b>Actúa como si fuera más pequeño:</b> <p>moja la cama de nuevo, succiona el pulgar, habla como un bebé, o necesita más consuelo.</p>	<p>proporcione más comodidad (abrazos, tranquilidad) y mantenga las rutinas estables.</p>
	<b>Más berrinches:</b> <p>se enoja más fácilmente, experimenta emociones intensas o lucha por mantenerse calmado.</p>	<p>mantenga la calma, establezca límites con sensibilidad y ayúdelo a nombrar sus sentimientos ("Parece que estás molesto").</p>
	<b>Evita situaciones:</b> <p>no hace actividades o no ve a personas con las que solía disfrutar.</p>	<p>ofrezca opciones simples, reintroduzca actividades divertidas gradualmente y alabe los pequeños esfuerzos.</p>
	<b>Cambios en la forma de jugar:</b> <p>juega de una manera más agresiva, nerviosa o retraída.</p>	<p>proporcione vías seguras de expresión (arte, juego de roles), únase amablemente a su juego para comprender las preocupaciones y redirija el juego brusco.</p>
<div>EMOCIONALES</div>	<b>Grandes preocupaciones:</b> <p>con miedo de cosas que no puede controlar, como estar lejos de los padres o la oscuridad.</p>	<p>mantenga las rutinas consistentes (luces nocturnas, breves despedidas), dé seguridad, elogie los momentos valientes y comparta historias sobre cómo enfrentar miedos.</p>
	<b>Se siente triste o distante:</b> <p>perder interés en actividades divertidas, estar menos comprometido, o parecer triste.</p>	<p>ofrezca actividades simples y divertidas (colorear, juegos cortos), tranquilizarlo de que está bien sentirse triste y mantener una rutina constante.</p>
	<b>Necesita más seguridad:</b> <p>hace las mismas preguntas una y otra vez, quiere constante reafirmación, o tiene dificultades con separaciones breves.</p>	<p>responda amablemente a las preguntas repetidas, proporcione un objeto reconfortante y practique separaciones breves con elogios para fomentar la confianza.</p>

## Recursos para más apoyo para usted y su hijo:

- Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis:** llame o envíe un mensaje de texto a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis para obtener apoyo inmediato e intervención en crisis (<https://988lifeline.org>)
- ParentsHelpingParents:** línea de ayuda para padres y otros recursos para la crianza de los hijos. (<https://parentshelpingparents.org>)
- UnitedWeDream:** lista de servicios de salud mental gratuitos o de bajo costo para inmigrantes indocumentados. (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness>)