

Consejos para las familias para mejorar el ánimo durante la pandemia del COVID-19

Por: Kathi Kemper, MD, FAAP

Sentirse conectado a las personas y el mundo que nos rodea es parte fundamental de una buena salud mental. Tras meses de distanciamiento social (</Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/Paginas/Social-Distancing-Why-Keeping-Your-Distance-Helps-Keep-Others-Safe.aspx>) a causa del COVID-19, las familias siguen sin pasar mucho tiempo con los demás, dado que la pandemia continúa. Si la cancelación de los planes de verano como festivales, encuentros familiares y demás reuniones han hecho que mantener el buen ánimo de su familia sea todo un desafío, no está solo en esto. Aquí presentamos algunas formas sencillas de ayudar a levantar el ánimo de todos durante la pandemia:



Tome un poquito de sol

La luz del sol puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Pruebe pasar entre 30 y 60 minutos al día al aire libre (</Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/Paginas/Getting-Children-Outside.aspx>) con sus hijos y otros miembros de su familia, siempre que sea posible. Las luces brillantes, en particular temprano por la mañana, también pueden ayudar.

Duerman bien

Intente que sus hijos respeten las rutinas de la hora de ir a la cama (</Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/Sleep-and-Mental-Health.aspx>) para que puedan dormir (</Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/Healthy-Sleep-Habits-How-Many-Hours-Does-Your-Child-Need.aspx>) lo suficiente cada noche. Algunas formas de promover la relajación y una buena noche de sueño:

- Una ducha o un baño antes de ir a la cama.
- Un cuento (</Spanish/healthy-living/oral-health/Paginas/Brush-Book-Bed.aspx>), una canción o música relajante.
- Un masaje en la espalda, en las manos o en los pies.
- Una habitación fresca y oscura.
- Usar la cama solo para dormir (no para usar el teléfono, mirar la televisión, trabajar ni hacer la tarea).

Hable al respecto

Converse regularmente con sus niños y adolescentes (</Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/How-to-Communicate-with-a-Teenager.aspx>) y sepa escuchar. Los padres también se pueden beneficiar si encuentran un amigo o un familiar con quien comentar sus preocupaciones y decepciones. Si la conversación no puede ser en persona debido al distanciamiento social, conéctense por teléfono, videollamada u otro tipo de conexión virtual.

Ayude a su familia a comer con inteligencia

Incluya alimentos ricos en proteínas (</Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Beyond-Chicken-Nuggets.aspx>) en el desayuno y en el almuerzo. Las proteínas ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre y le da al cerebro el combustible que necesita. También, si fuera posible:

- Consuman alimentos ricos en ácidos grasos omega-3. Entre las fuentes se incluyen el pescado (</spanish/safety-prevention/all-around/paginas/protecting-your-children-from-contaminated-fish.aspx>) (salmón, sardinas, caballa, arenque), vegetales (semillas de lino y chía, verduras de hoja verde, judías, frijoles pintos, brotes de soja, nueces, tofu) y ciertos aceites (canola, soja, nuez). Las investigaciones sugieren que una dieta rica en ácidos grasos omega-3 puede ayudar a mantener un buen ánimo.

Ir arriba

- Elija abundantes verduras ([/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/How-to-Get-Your-Child-to-Eat-More-Fruits-and-Veggies.aspx](#)), frutas y granos integrales. Contienen vitaminas, fibra ([/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Kids-Need-Fiber-Heres-Why-and-How.aspx](#)) y minerales que su cerebro necesita.
- Limite la comida chatarra y la comida rápida. Suelen estar llenas de grasa, colesterol, sal y azúcares agregados ([/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/How-to-Reduce-Added-Sugar-in-Your-Childs-Diet.aspx](#)), que pueden causar altibajos de energía que nos dejan irritables.

Apueste a la gratitud

Concéntrese en lo positivo. ¿Por qué cosas se siente agradecido o qué cosas valora? La investigación demuestra que expresar gratitud regularmente ayuda a mejorar la felicidad en general, y conduce a índices de estrés y depresión más bajos. Ayude a su hijo a anotar al menos tres personas, lugares, eventos o cosas cada día que lo hagan sentirse agradecido. ¡Lleve usted también su propio diario de gratitud!

Póngase en movimiento

Ayude a sus hijos a hacer ejercicio ([/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Making-Fitness-a-Way-of-Life.aspx](#)) o a jugar tan intensamente que transpiren todos los días. Cuando hacemos ejercicio, nuestros cuerpos liberan sustancias químicas que pueden ayudar a mejorar el ánimo. Recuerde elegir actividades que les permita mantenerse al menos a 6 pies (o a 2 metros) de distancia de la gente ajena a su núcleo familiar. Además, intente evitar cosas que impliquen compartir elementos tales como pelotas, bates y juguetes para el patio de juegos.

Dé una mano

Ayudar a los demás nos hace sentir mejor con nosotros mismos. Puede ser tan sencillo como llamar a un vecino o a un familiar que esté solo en casa o dejar una nota de agradecimiento para las personas que reparten el correo. Ayude a sus hijos a pensar en al menos un acto de bondad ([/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Paginas/Kindness-Can-Make-a-Big-Difference.aspx](#)) por día. Lleve un diario con todas las cosas que usted y su familia hacen por los demás, incluso las pequeñas cosas.

Administre el tiempo frente a la pantalla

Haga un plan de consumo mediático de la familia ([/Spanish/media/Paginas/default.aspx](#)) y limite la exposición de su familia a la televisión y a la publicidad por internet ([/Spanish/family-life/Media/Paginas/5-Unhealthy-Ways-Digital-Ads-May-Be-Targeting-Your-Child.aspx](#)) que sugieren que comprar cosas hace feliz a las personas. Esto ayudará a limitar los mensajes falsos o irreales sobre la felicidad. También lo ayudará a exponer menos a su familia a noticias perturbadoras. Trate en cambio de: leer, jugar a las cartas o juegos de mesa con toda la familia, armar un rompecabezas en familia, tocar música o cantar juntos, hacer un video para compartir, cocinar juntos o salir a dar un paseo en familia a pie o en bicicleta.

Tenga en cuenta que nuestros dispositivos electrónicos también se pueden usar para crear y mantener vínculos sociales saludables durante la pandemia. Tanto usted como sus hijos pueden tener en cuenta la posibilidad de participar en programas educativos en línea, hacer visitas virtuales a los abuelos y a otros seres queridos que formen parte de la población de mayor riesgo del COVID-19 y participar en eventos comunitarios virtuales en línea. También es bueno familiarizarse con las opciones de telesalud que ofrezcan su médico y el pediatra de su hijo en caso de que surja algún problema de salud.

Cuídese del estrés

Pruebe meditar ([/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx](#)) en familia o alguna otra técnica de relajación, como por ejemplo, yoga ([/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Permission-to-Unplug-The-Health-Benefits-of-Yoga-for-Kids.aspx](#)), para ayudar a reducir el estrés ([/Spanish/family-life/family-dynamics/Paginas/Feeling-Overwhelmed-with-Parenting-Demands.aspx](#)) y mejorar el ánimo de todos. Hay aplicaciones para teléfonos celulares muy útiles que nos recuerdan respirar hondo y otros consejos para relajarnos. Pasar tiempo en la naturaleza también puede ayudar.

¿Qué hacer si el ánimo de su hijo no mejora?

A veces, este tipo de medidas no es suficiente para mejorar el ánimo de su hijo o reducir su ansiedad. Asegúrese de comunicarse con su pediatra si le preocupa que su hijo esté teniendo problemas de estrés o ansiedad o si le preocupa que pueda lastimarse o lastimar a otra persona. El pediatra también puede ayudar a determinar si hay alguna enfermedad o algún medicamento que pudiera estar causando problemas de estado de ánimo. También puede hacer referidos a otros profesionales de la salud como, por ejemplo, un psicólogo, un psiquiatra o un trabajador social.

Información adicional:

- La salud mental durante el COVID-19: señales de que su adolescente pudiera necesitar ayuda ([/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/paginas/signs-your-teen-may-need-more-support.aspx](#))
- Cómo ayudar a los niños a fomentar resiliencia en tiempos de incertidumbre ([/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Building-Resilience-in-Uncertain-Times.aspx](#))

Ir arriba

- La crianza de los hijos durante una pandemia: consejos para mantener la calma en el hogar (/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/paginas/parenting-in-a-pandemic.aspx)
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con una discapacidad del desarrollo a sobrellevar la situación durante el COVID-19? (/spanish/tips-tools/ask-the-pediatrician/paginas/how-can-i-help-child-developmental-disability,-cope-covid-19.aspx)
- Consejos para sobrellevar la vida con un nuevo bebé durante el COVID-19 (/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/paginas/tips-for-coping-with-a-new-baby-during-covid-19.aspx)
- Cómo practicar la gratitud y mejorar la salud mental de su familia (/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Paginas/how-to-practice-gratitude.aspx)
- Consejos para la familia sobre el sueño y la salud mental (/spanish/healthy-living/sleep/paginas/sleep-and-mental-health.aspx)

Sobre la Dra. Kemper



Kathi Kemper, MD, MPH, FAAP es profesora de Pediatría en la Facultad de Medicina de la Universidad del Estado de Ohio. Integra la Sección de Medicina Integrativa de la AAP y es autora de *Mental Health, Naturally: The Family Guide to Holistic Care for a Healthy Mind and Body* (Salud mental, naturalmente: guía familiar de atención holística para una mente y un cuerpo sanos), publicado por la AAP en inglés.

Última actualización 11/6/2020

Fuente American Academy of Pediatrics Section on Integrative Medicine and Mental Health Leadership Workgroup (Copyright © 2020)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.