

## ¿Cómo calmar la ansiedad durante el coronavirus?

**S**i usted se siente ansioso debido al coronavirus, no se encuentra solo. El nuevo coronavirus (abreviado COVID-19) ha causado un efecto dominó en casi todo aspecto de nuestras vidas. Las escuelas y los lugares de trabajo han cerrado, lo cual afecta nuestra manera de vivir el día a día. En tan poco tiempo, mucho ha cambiado. Los 437,283 niños bajo el cuidado de crianza en los Estados Unidos, a quienes la vida les puede parecer impredecible, son especialmente vulnerables a la inquietud que ha traído el COVID-19 a nuestras vidas cotidianas. Este artículo le informará sobre los sentimientos de ansiedad y las técnicas para calmarlos durante el COVID-19.

### ¿Qué es la ansiedad?

Al enfrentarnos a algo peligroso, amenazante, vergonzoso o estresante, ocurre la ansiedad como una respuesta normal. Es normal sentir la necesidad de seguridad, de certeza, previsibilidad y control, cuando nos enfrentamos a una crisis, a lo desconocido o a un cambio repentino. La ansiedad funciona como un señalamiento para prestar atención y así poder protegernos a nosotros mismos. Nos pone alertas y nos guía hacia la adaptación. Aunque cuando la ansiedad nos agobia, puede que nos haga más mal que bien. Cuando la ansiedad se vuelve agobiante, nuestra capacidad de enfrentarnos al reto disminuye, nos ‘estancamos’.

### ¿Cuáles son las señales de la ansiedad?

Por lo general, la ansiedad puede experimentarse de tres maneras distintas: sensaciones físicas, pensamientos, y patrones de comportamiento. Las sensaciones físicas de la ansiedad se deben al número de cambios que suceden en el cuerpo durante la preparación para poder tomar una acción rápida y escapar al posible peligro rápidamente. Esto se

llama la respuesta de lucha o huida. Los cambios físicos que suceden debido a la respuesta de lucha o huida pueden incrementar el ritmo cardíaco, causar respiración fuerte o rápida, dolor estomacal, náusea, fatiga, sudoración, vómito, diarrea y dolores de cabeza.

Por lo general, los pensamientos relacionados con la ansiedad se deben a la preocupación de la amenaza, el peligro, o la posibilidad de que algo malo suceda. Entre los patrones del comportamiento de la ansiedad está la inquietud, irritabilidad, insomnio, movimientos nerviosos, caminar repetidamente de un lado a otro, llanto, aferramiento, temblores, o el evitar actividades normales.

### Identificando la ansiedad

Cuando los niños están ansiosos, puede que no sea claro para los proveedores de cuidado. La ansiedad en los niños puede manifestarse de las siguientes maneras:

- Buscan reestablecer la seguridad
- Síntomas físicos como dolores de cabeza o estómago
- Malhumor o irritabilidad
- Rabieta o crisis emocionales
- Dificultad para dormir
- Dificultad para concentrarse

Puede que los niños tengan dificultad para expresar cómo es que se sienten. En cuanto a niños más pequeños, puede utilizar una tabla de sentimientos en vez de pedirles que utilicen palabras. Una tabla de sentimientos puede encontrarse en internet y con ella, los proveedores de cuidado pueden pedirles a los niños que señalen el sentimiento por el cual están pasando. Los proveedores de cuidado también pueden usar una tabla llamada, ‘El semáforo emocional’ para ayudar a los niños a expresar la intensidad de sus emociones—la luz roja, significa que se sienten agobiados, la luz amarilla signifi-

ca que se sienten ‘más o menos’, y la luz verde significa que se sienten bien.

Los psicólogos recomiendan hacer “preguntas de elección forzada” a los niños que tengan mejor capacidad de expresar sus sentimientos. En vez de hacer preguntas que no son claras, como la siguiente: “¿Qué tal tu día?” intente preguntar: “¿Sientes que tu ansiedad impidió que hoy tuvieras un buen día?”

### Técnicas para calmar la ansiedad

Enseguida, les compartimos consejos que pueden serles útiles a los proveedores de cuidado y a los niños para afrontar la ansiedad y también para proporcionarles una sensación de control, durante estos tiempos de incertidumbre. Muchas son técnicas sencillas que conllevan beneficios comprobados.

**Siga las recomendaciones de los expertos.** Primero que nada, infórmese de cómo prevenir la propagación de gérmenes. Esto no solamente le ayudará a mantener a todos más seguros, también le dará una mayor sensación de control. Lávese bien las manos, y hágalo con frecuencia. Mantenga las superficies limpias. Manténgase en casa. Mantenga una distancia segura entre usted y las demás personas. Cuando hace estas cosas, está protegiéndose a sí mismo, a su familia y a su comunidad.

**Desarrolle una rutina.** Las rutinas son confortantes para los niños, así que haga su mejor esfuerzo por mantener la mayor cantidad posible. Establezca horarios de dormir y despertar, horarios para los alimentos y bocadillos, tiempos frente pantallas, de las tareas diarias, al igual que otras rutinas del hogar. Pero construya las nuevas rutinas de manera en que se incorporen los trabajos escolares, descansos, y ejercicio. Ayude a su niño a

tomar el control, al permitirle que tome un par de decisiones cuando sea posible. Por ejemplo, permítale que elija su almuerzo. Cuando hagan el trabajo de la escuela, pregúntele qué es lo que quiere hacer después. Los horarios visuales y listas de tareas pendientes pueden ayudar a que los pequeños tengan expectativas, los temporizadores y el activar advertencias de 2 minutos pueden ayudar con las transiciones.

**Tómese descansos de mirar, leer, o escuchar noticias nuevas, incluyendo en las redes sociales.** Escuchar sobre la pandemia con frecuencia puede ser desconcertante.

**Reconozca, identifique y acepte sus emociones.** Cuando usted o su niño se sientan ansiosos, identifique el sentimiento. Ponerle un nombre a lo que sentimos puede ayudar a disminuir nuestra inquietud. Acepte a la ansiedad como una de sus numerosas emociones. No la ignore, no luche contra ella, no la rechace, ni le tenga miedo. No se juzgue a sí mismo, ni a otros por sentirla. Permítase sentir como un ser humano.

**Dirija su atención o practique la consciencia plena "mindfulness".** Cuando usted perciba pensamientos de ansiedad, tenga presente que no tiene que empeñarse en ellos. Dirija su atención a cosas que le ayuden a tranquilizarse. Puede usar técnicas tales como la visualización guiada (pueden encontrarse con facilidad en YouTube o Google Video) o practique consciencia plena, lo cual le ayudará a enfocarse en el momento presente.

**Practique la respiración.** El simple hecho de pausar para respirar puede tranquilizarlo en un momento difícil. Puede ayudarle hacer una pausa antes de reaccionar, y así poder decidir cómo reaccionará. Específicamente, la "respiración abdominal" o la respiración diafragmática puede ser muy útil. Practíquela de 5-10 minutos al día.

**Practique el distanciamiento físico, pero la unión social.** En la actualidad, es importante mantenerse en contacto con amigos y familiares. El sentir cercanía a los demás reduce la ansiedad, y está comprobado que fortalece el sistema inmunológico.

## Opciones de prueba de detección de COVID-19 en San Francisco

Cualquier persona que viva o trabaje en San Francisco puede someterse a la prueba de COVID-19 en varias ubicaciones.

En el momento las pruebas están disponibles para:

- Cualquier persona que viva en San Francisco y presente al menos 1 síntoma de COVID-19 (enumerados en la parte subsiguiente) o que haya tenido contacto cercano con una persona que haya dado positivo en la prueba de COVID-19.
- Cualquier trabajador esencial o de primera línea que sirva a la comunidad de San Francisco, independientemente de los síntomas o la exposición.

Los síntomas de COVID-19 son:

- Temperatura superior a 100F (37.8C)
- Tos
- Dolor de garganta

- Dificultad para respirar
- Escalofríos
- Dolores de cabeza
- Dolor corporal
- Fatiga
- Pérdida del olfato
- Diarrea
- Goteo nasal
- Congestión nasal

Usted puede hacerse la prueba de manera gratuita en varios sitios de San Francisco o al visitar a su proveedor de salud. Usted no necesita seguro médico para hacerse la prueba. Tampoco necesita una receta médica. Sin embargo, debe hacer una cita. Los resultados estarán disponibles después de 1 a 3 días de someterse a la prueba.

Para más información, visite: <https://sf.gov/find-out-how-get-tested-coronavirus>.

Aunque todos nos quedemos en casa, podemos contactarnos por medio de nuestros teléfonos, video llamadas, las redes sociales, y así sentirnos cerca, aunque estemos físicamente separados. **Practique la gratitud.** El prestar atención a nuestro agradecimiento es un poderoso remedio contra la ansiedad. Mostrar gratitud es otra manera de sentirnos cerca de los demás. Es beneficioso para nuestro estado de ánimo y para nuestra salud. Simplemente dé un "gracias" sincero y de corazón. Haga una lista de las cosas por las que está agradecido. Mande una carta a alguien que le ha ayudado. Dígales a sus seres queridos lo mucho que significan para usted.

**Manténgase activo.** Aunque se quede en casa, encuentre maneras de mantenerse activo a diario, incorpore tiempo al aire libre mientras practica el distanciamiento social. El ejercicio físico relaja, ya que genera hormonas que fortalecen el sistema inmunológico del cuerpo.

**Mantenga un equilibrio.** Cuando los

proveedores de cuidado experimentan dificultades para enfrentar el COVID-19, su ansiedad puede pasarse a los niños de manera no intencional. Mientras se hace cargo de los niños en su hogar, asegúrese de también tomar descansos para poder recuperar fuerzas.

**Perciba cuándo debe pedir ayuda.** Si la ansiedad parece agobiante, incluyendo si usted o su niño están teniendo dificultad para dormir, comer, o socializar con los demás, pida ayuda. En estos momentos, la mayoría de los médicos de cabecera y los proveedores de salud del comportamiento están ofreciendo visitas de telesalud (telehealth) y estarán disponibles para programar citas con los pacientes. No tenga miedo de pedir ayuda en este tiempo estresante.

Puede encontrar recursos adicionales para los menores en el sistema de cuidado de crianza, quienes han sido afectados por el COVID-19 en la página web de SF CASA: <https://www.sfcasa.org/covid/#resources>.

# En conmemoración de Joshua Jackson Wyatt y Grantland Singleton

## Joshua Jackson Wyatt

fue un miembro activo de la comunidad, realmente se esforzó para hacer del mundo un mejor lugar. Él creía con firmeza

que le habían otorgado una segunda oportunidad en una vida de primera clase, lo cual conllevaba la responsabilidad de ayudar a las personas que lo rodeaban. Con este lema, Joshua fue el tipo de persona que estaba dispuesto a trabajar arduamente y hacer investigaciones para garantizar el mejor resultado para su familia y los niños bajo su cuidado.

Joshua no siempre tuvo la certeza de querer ser padre. Como muchos otros nuevos padres y lleno de nervios, cuestionaba su capacidad para cuidar de niños. Sin embargo, cuando él y su esposo William recibieron su primer asignación, Joshua demostró que era gentil, un proveedor de cuidado amoroso, y que poseía una figura paternal natural. Indudablemente, él se quedaba despierto hasta la media noche atendiendo de los niños bajo su cuidado, alimentándolos, cambiándoles los pañales, acurrucándolos y haciéndoles sentir tranquilidad.

Joshua se convirtió en un padre orgulloso y lo consideraba uno de sus mayores logros. William recuerda el día en que el condado les contactó para preguntarles si podían cuidar de un recién nacido con necesidades especiales, que necesitaba de un hogar de



acogimiento. Joshua fue al hospital a visitar al niño y sintió que él estaba destinado a ir a casa con ellos. La pareja cuidó del niño antes de adoptarlo.

La entrega de Joshua hacía su familia sobrepasa cualquier temor que haya sentido al principio. Él estuvo presente para apoyar a su esposo y niños, y con todo gusto ponía las necesidades de los demás antes de las suyas. Tocó el corazón de muchas personas e hizo una diferencia en las vidas de los niños que cuidó.

Joshua falleció el 2 de mayo de 2020 y sobrevive en su esposo, William Jackson Wyatt y su hijo de 2 años, Connor.

Toda persona que conoció a **Grantland (Grant) Singleton**, sabía que era una persona amorosa, generosa y de buen corazón, que amaba a su familia y amaba los niños. Grant tenía un gran sentido del humor, y buscaba la alegría en muchas situaciones, incluso en los desafíos más grandes de la vida.



Aunque el Sr. Singleton dedicó mucho tiempo de su vida al trabajo, con 7 años en el ejército y 30 años en UCSF Mount Zion trabajando como técnico en el departamento de cirugía — ingresó al sistema de cuidado de niños de crianza temporal para compensar del tiempo perdido con los niños.

El Sr. y la Sra. Singleton se convirtieron en padres de crianza hace más de 30 años, cuando el trabajador social de sus sobrinas les presentó una idea que cambiaría sus vidas para siempre. En los últimos 30 años, les han dado la bienvenida a muchísimos niños en su hogar. Al Sr. Singleton le encantaba trabajar con cada uno de los niños y ser parte de sus vidas incluso después de que regresaran con sus padres o fueran adoptados.

El Sr. Singleton fue justo, diplomático, y daba voz los niños incluso cuando ellos pensaban que no la tenían. El disfrutaba de llevar a los niños al parque, pero sobre todo disfrutaba de sostenerlos en sus brazos. La Sra. Singleton contó que cuando ella llevaba a los niños a dormir en sus camas, El Sr. Singleton entraba de prisa primeramente para abrazar a los pequeños. En ocasiones, esto significaba que él los sostendría por horas, mientras se sentaban juntos en su silla viendo CNN.

Una de las alegrías más grandes del Sr. Singleton, aparte de hacer viajes a Costco con regularidad, eran los niños bajo su cuidado. Ellos lo motivaron para seguir adelante y lo mantuvieron activo, incluso cuando su salud comenzó a deteriorarse. El servicio que prestó a la comunidad fue reconocido por la familia Builders, quienes le presentaron al Sr. y la Sra. el reconocimiento por su trabajo con los niños en el sistema de crianza.

Para los que gusten hacer una donación en su memoria o mandar buenos deseos, favor de contactar a A'sonda Adams en: [iencourageyou2@aol.com](mailto:iencourageyou2@aol.com).

## K.I.D.S.

Bimensualmente publicada para padres de crianza, familias de apoyo, miembros de familia extensa no familiares, y proveedores de cuidado familiar en el condado de San Francisco. Para sugerir un tema, entregar un artículo, promocionar un evento, o hacer comentarios, mande correo electrónico a la dirección [Sharon.Walchak@sfgov.org](mailto:Sharon.Walchak@sfgov.org).

Personal editorial  
Editors: Agnes Balla and Sharon Walchak  
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Ciudad y Condado de San Francisco/Servicios de Familia y Niños  
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120  
Sitio de web del boletín informativo: <https://sfcaresforkids.org/kids-newsletter/>.

### Números telefónicos útiles:

Operadora de la Agencia de Servicios Humanos: (415) 557-5000  
Servicios de Protección Infantil, Línea Directa de Abuso Infantil: (800) 856-5553 o (415) 558-2650  
Ombudsman, Defensor del pueblo, de Orfanato: (415) 558-2828  
Línea de servicio de transporte: (415) 557-5376  
Licencia/Aprobación de Familias de Apoyo/Línea directa de reclutamiento: (415) 558-2200  
Familias de San Francisco Marcando la Diferencia (San Francisco Families Making a Difference)  
Programa de mentores para cuidadores: (415) 557-5400  
Servicio gratuito de revelo para padres de acogida: (415) 861-4060 x 3035  
Servicios de comunidad: 211  
Servicios gubernamentales (no emergencia) 311  
Directorio de agencias de cuidado de niños y servicios de familia: [www.sfhsa.org/174.htm](http://www.sfhsa.org/174.htm)

## Parenting for Permanency College News

Los Servicios para Niños y Familias de San Francisco junto con Parenting for Permanency College (PCC) siguen proporcionando entrenamientos a través de plataformas virtuales tal como Zoom y Foster Parent College para satisfacer las necesidades de los proveedores de cuidado. Las juntas para los proveedores de cuidado también estarán disponibles por medio de Zoom comenzando el mes de julio. Las juntas incluyen: juntas de proveedores de cuidado trimestrales, las juntas QPI mensuales, las juntas de reclutamiento mensuales, y las convocatorias de las familias de apoyo, cada dos meses. Para más información de las juntas que se aproximan, por favor comuníquese con su trabajador de RFA o con Arlene Hylton en Arlene. hylton@sfgov.org o 415-557-5067.

**Programa de capacitación AFS PCC**  
Ofrecemos entrenamientos previos al servicio de RFA, capacitación avanzada y entrenamiento de colocación (SA/VIH y Abecedario del cuidado de bebés). También colaboramos con City College of San Francisco para proporcionar entrenamientos de RCP. Para obtener más información y registrarse, favor de contactar a: PPC@afs4kids.org

### **Recursos de entrenamientos en curso de RFA**

A las familias de apoyo aprobadas, se les requiere completar 8 horas de entrenamiento cada año. Usted puede acceder al entrenamiento desde una variedad de fuentes, entre ellas está incluida: el programa de entrenamientos de PCC (enlistado anteriormente) y la lista de entre-

namientos proporcionada (a continuación). Le pedimos que conserve y que proporcione los certificados de entrenamiento a su trabajador de RFA especialmente cuando esté utilizando las opciones enlistadas a continuación:

#### **Foster Parent College**

<http://www.fosterparentcollege.com/>  
**QPI California**  
Entrenamiento justo a tiempo ('Just in Time Training')  
<http://www.qpicalifornia.org/>

#### **Entrenamiento para informante obligatorio ('Mandated Reporter Training')**

<https://mandatedreporter.ca.com/>

#### **Educación del cuidado familiar y de crianza a través de City College of San Francisco**

('Foster and Kinship Care Education through City College of San Francisco')  
Comuníquese con Terry en 415-239-3171 para mantenerse al corriente de cuáles entrenamientos se ofrecerán.

## **Special Announcements**

### **Grupo de apoyo SA/VIH**

Programa de SA/VIH infantil- Grupo de apoyo a través de Zoom hasta nuevo aviso

En inglés: 3er martes de cada mes (Con excepción de diciembre) de 6pm-8pm

En español: 3er jueves de cada mes (Con excepción de diciembre) de 6pm-8pm

Para asistir al grupo de apoyo de SA/VIH, favor de contactar a Sharon Walchak en: (510) 282-4658

### **Otros recursos:**

Directivas escritas versión 6.1 (versión más reciente):

[https://www.cdss.ca.gov/portals/9/ccr/rfa/WD-V6.1-FINAL-1.7.20\\_AV.pdf](https://www.cdss.ca.gov/portals/9/ccr/rfa/WD-V6.1-FINAL-1.7.20_AV.pdf)

Información sobre el coronavirus en California

<https://covid19.ca.gov/>

### **Department of Public Health COVID-19 website (English/Spanish)**

<https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus.asp>

[https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/coronavirus\\_facts\\_ENG.pdf](https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/coronavirus_facts_ENG.pdf)

[https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/coronavirus\\_facts\\_SPA.pdf](https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/coronavirus_facts_SPA.pdf)

### **Childcare info (link to English and Spanish resources/info)**

<https://www.sfdcp.org/infectious-diseases-a-to-z/coronavirus-2019-nov-el-coronavirus/#1585590211125-ccfb7e93-4edf>