



## ¡Know! Compasión y cuidado para reducir el estigma de COVID

COVID-19 sigue presentando nuevos desafíos, trabas y consecuencias en nuestra vida cotidiana y en la de los jóvenes. Un estornudo o tos en un ambiente público que antes solo provocaba una respuesta unánime de “salud”, pero hoy en día es más probable que provoque una reacción de desaprobación y el alejamiento de las personas a su alrededor. Las personas que tienen, o han tenido COVID, llegan a sentirse como si hubieran contraído la plaga, basándose en la forma en que otros los tratan. Pueden sentirse aislados, deprimidos y abandonados. El estigma que rodea a esta enfermedad debe parar, no sólo por la salud física y el bienestar mental de quienes tienen COVID, sino para ayudar a poner fin a esta pandemia en las comunidades de toda nuestra nación y el mundo.

### Cómo el estigma afecta a los jóvenes

Una prueba positiva de COVID-19 pueden ser un resultado difícil de aceptar para muchos, pero especialmente para los jóvenes. Con más de 15 millones de casos COVID solo en los Estados Unidos, hay un sinfín de historias de equipos deportivos juveniles en cuarentena, eventos sociales que se cancelan, compañeros que dejan de asistir a la escuela, las aulas tienen que cerrarse, y así sucesivamente debido a los estudiantes que tengan resultados positivos; esta carga puede ser devastadora para una persona joven. Aunque no es culpa de nadie, un niño puede sentirse como si hecho algo malo al obtener COVID. Creen que son responsables de interrumpir la vida de los demás, lo que puede conducir a intensos sentimientos de culpa, humillación y vergüenza. Aún peor, otros pueden tratar a los jóvenes afectados como si verdaderamente

fueran culpables, lo que sólo profundizara los sentimientos negativos que ya están experimentando.

Es inaceptable que los jóvenes sean etiquetados, estereotipados, discriminados, tratados de manera diferente o que pierdan estatus debido a una enfermedad, cualquier enfermedad, incluyendo COVID.

Según la publicación "[A Guide to Preventing and Addressing Social Stigma](#)", compartida por la Organización Mundial de la Salud, el nivel de estigma asociado con COVID-19 se basa en tres factores principales: 1) es una enfermedad nueva y todavía existen muchas preguntas; 2) a menudo tenemos miedo de lo desconocido; y 3) es fácil asociar ese miedo con "otros".

Es de suma importancia que los jóvenes sepan que cualquier persona, en cualquier lugar y de cualquier edad puede contraer el virus de COVID-19 sin ninguna culpa propia. También necesitan saber que si la gente actúa incorrectamente, la reacción es motivada por miedo y desinformación, y que la negatividad es realmente sobre la enfermedad en sí, y no contra la persona que la ha adquirido.

Las investigaciones de epidemias pasadas muestran que el estigma también puede perjudicar los esfuerzos para detectar y tratar enfermedades. Los padres pueden dudar o cuestionar el beneficio de hacerle la prueba a su hijo o hija por miedo a que sea marginado o que tenga que enfrentar las consecuencias de ser el que expuso a sus compañeros y sean la razón por la cual termine la temporada deportiva de su equipo prematuramente, o de asumir la culpa de que otro niño contraiga la enfermedad. Incluso, los muchachos pueden llegar a ocultar algún malestar o síntomas por los mismos temores. Si nadie sabe que se están sintiendo mal o que tiene síntomas, y si no hacen la prueba, sienten que son inmunes a las críticas COVID. Este enfoque dificulta los esfuerzos de prevención y tratamiento y, honestamente, no ayudan a nadie.

La necesidad de reducir el estigma que rodea a COVID es fundamental. La educación y el conocimiento son la clave para el cambio, al igual que tratar la situación con compasión y no con prejuicios o repudio.

### ¡Know! Qué se puede hacer para reducir el estigma COVID:

- Obtenga información sobre COVID-19 de fuentes que hayan sido verificadas y de renombre como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Compártelas con tu familia y amigos.
- Pronúnciese si escucha o ve declaraciones inexactas o incorrectas sobre COVID-19 y ciertas personas o grupos.
- Comuníquese con personas que puedan sentirse estigmatizadas. Pregunte cómo puede ayudar. Escúchelos y demuestre que los entiendes y los apoyas.
- Mostrar apoyo y ayudar a animar a los trabajadores del sector médico y a otras personas que están cuidando a las personas con COVID-19. Agradézcales por su trabajo y comparta mensajes positivos en las redes sociales.
- Muestre apoyo y agradezca a todos los que continúen sus trabajos esenciales para ayudarle a usted y a su comunidad, como oficiales de policía, conductores de autobuses, empleados de tiendas de comestibles, trabajadores de bancos de alimentos y repartidores.

Mientras que el estigma COVID afecta a todas las edades, los jóvenes no tienen los mismos filtros que los adultos que les ayuda a sobrellevar la enormidad de esta pandemia. Debemos modelar comportamientos que reflejen cómo querríamos que los jóvenes y nuestra familia fueran tratados en caso de que contraigamos

la enfermedad. Enseñarles bondad y compasión y restar la condena y la crítica. Comparte con nosotros en una declaración la clínica Mayo, "la pandemia COVID-19 terminará antes si los temores y rumores son reemplazados por hechos, medidas adecuadas y se muestra apoyo el uno al otro".

Si usted o su hijo se sienten deprimidos, se sienten desesperados o están pensando en tomar su vida, comuníquese con Ohio CareLine al 1-800-720-9616 o al National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-TALK (8255). Puede chatear con alguien en el National Suicide Prevention Lifeline en <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>. ¿Prefieres enviar mensajes de texto? Texto "4hope" al 741741.

## Fuentes

[Mayo Clinic: estigma COVID-19 \(coronavirus\): Qué es y cómo reducirlo. Abr. 2020.](#)

[Medical Express: Sobrevivieron al COVID-19, y luego se enfrentaron al estigma. Septiembre de 2020.](#)

[Simon Nicholas Williams y Kimberly Dienes, Medical Express: Coronavirus: nuevas reglas sociales están llevando a nuevos tipos de estigma. Julio de 2020.](#)

[Organización Mundial de la Salud: Guía de estigma COVID-19. Febrero de 2020.](#)

## Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos. Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en preventionactionalliance.org/donate](https://preventionactionalliance.org/donate).

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

**Start Talking!**   
*Building a Drug-Free Future*

**Ohio**

**Department  
of Education**

