



## CÓMO HABLAR CON SU HIJO/A SOBRE EL CORONAVIRUS

Si revisa continuamente el teléfono para consultar las últimas actualizaciones sobre el coronavirus, lo más probable es que su hijo o hija ya se haya dado cuenta. Los padres y madres deben estar preparados para responder las preguntas del coronavirus de sus hijos. Si los niños no parecen estar interesados o no hacen preguntas, es completamente normal. He aquí cómo ayudar a los niños a entender las noticias sobre el coronavirus.

### **No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus**

La mayoría de los niños y niñas ya han escuchado hablar del virus o han visto personas usando cubrebocas. Por esa razón, los padres y madres no deben evitar hablar del tema. No hablar sobre algo puede aumentar la preocupación de los niños. Considere la conversación como una oportunidad para comunicar los hechos y definir el tono emocional. El objetivo es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan datos basados en hechos, que seguramente serán más reconfortantes que lo que les cuentan sus amigos o escuchan en las noticias.

### **Elija el momento adecuado para hablar con su hijo/a**

Evite las distracciones. Para hablar sobre el coronavirus, elija un momento del día donde su hijo se pueda concentrar. Pero intente que no sea muy tarde en el día. No desea que su hijo se quede despierto por la noche debido a sus miedos.

### **Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo**

No dé demasiada información, ya que esto puede ser abrumador para los niños. En su lugar, intente responder sus preguntas. La respuesta debe ser lo más honesta y clara posible. No es necesario que tenga todas las respuestas; lo importante es estar disponible para escuchar a su hijo o hija.

### **Permita que su hijo se exprese**

Pida a su hijo que le cuente qué sabe sobre el coronavirus y cómo se siente al respecto. Dele muchas oportunidades para que haga preguntas y esté preparado para responderlas, sin guiarlas. La idea es evitar estimular las fantasías alarmantes.

### **Céntrese en ayudar a su hijo a sentirse seguro, pero sea honesto con la información que le facilite**

No le dé más detalles a su hijo que los que él le pida. Por ejemplo, si su hijo le pregunta sobre si van a cerrar hasta verano las escuelas, hable sobre ello. Pero si este tema no sale en la conversación, no hay ningún motivo para hablar sobre ello, a menos de que ocurra.



### **Háblele con calma y transmitiéndole tranquilidad**

Explíquele que la mayoría de las personas que enferman se sienten como si estuvieran resfriadas o tuvieran una fuerte gripe. Los niños se dan cuenta cuando los padres se preocupan. Por lo tanto, cuando hable del coronavirus y las noticias, hable con calma y transmítale tranquilidad.

### **Calme su propia ansiedad**

Cuando sienta mucho pánico o ansiedad, evite hablar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo con el coronavirus. Si se da cuenta de que tiene ansiedad, tómese un momento para calmarse antes de tener una conversación con su hijo o responder sus preguntas.

### **Enfóquese en las medidas de prevención**

Una manera importante de reconfortar a los niños es hacer hincapié en las precauciones que usted está tomando. Los niños se sienten seguros cuando saben qué hacer para protegerse. Sabemos que el coronavirus se transmite principalmente por toser y tocar superficies. Como medida principal para cuidar la salud, el Centro para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda lavarse muy bien las manos. Por eso, recuerde a los niños que para cuidarse deben lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos (lo que equivale a cantar el “feliz cumpleaños” dos veces) cuando regresan de la calle, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño. Si hacen preguntas sobre los cubrebocas o mascarillas, explíqueles que los expertos del CDC indican que la mayoría de las personas no los necesitan. Si los niños ven a alguien usando cubrebocas, dígales que lo hacen como medida adicional de seguridad.

### **Mantenga su rutina**

A nadie le gusta la incertidumbre. Por eso, continuar con la rutina será de mucha ayuda en este momento. Esto es especialmente importante ahora que la escuela o cuidado están cerrados. Asegúrese de ocuparse de lo más básico, tal como lo haría durante las vacaciones de verano. Programar los días con horarios regulares para comer y dormir es esencial para que sus hijos estén contentos y saludables.

### **Siga hablando**

Diga a sus hijos que los mantendrá al tanto conforme vaya teniendo más información. Hágales saber que los canales de comunicación siguen abiertos. Puede decir que, aunque no existen respuestas para todas las preguntas por ahora, cuando papá y mamá sepan algo más, se los van a contar.