

# Cómo hablar con su hijo o hija sobre el coronavirus

Hablar con los niños sobre algo que podría angustiarlos no es fácil, sobre todo si usted no tiene las respuestas. Aunque se encuentre preocupado o estresado, siempre puede reconfortarlo contestando sus preguntas. A continuación, se muestran algunas estrategias y consejos que le ayudarán a contestar las preguntas de su niño o niña.

## Principales estrategias para hablar sobre el COVID-19

- 1. Primero escuche.** Permita que su niño o niña tome la iniciativa. Esté atento a las señales en las preguntas que le haga y al tiempo que quiere que dure la conversación. Averigüe cuánto sabe su niño o niña sobre el coronavirus y pregunte, *¿Qué es lo que más te preocupa? ¿Qué es lo que te interesaría saber?* Los niños a esta edad expresan más sus temores y hacen preguntas más directas que los niños más pequeños. También, habrán oído información incorrecta de otros compañeros. Proporcione información acertada y ayúdelos a identificar qué fuentes de información son fiables.
- 2. Mantenga la calma.** Su niño o niña se fijará en usted para establecer el tono de la conversación.
- 3. Sea honesto.** Sea honesto con lo que está ocurriendo. Las investigaciones sobre cómo ayudar a los niños para sobrellevar sucesos traumáticos muestran que la honestidad ayuda a reducir su ansiedad. Si no sabe la respuesta a una pregunta, reconózcalo y ofrezcase a buscar la respuesta. No esconda los hechos.
- 4. Tranquilícelo(a).** Hágale saber a su niño o niña que puede contar con personas a su alrededor que lo mantendrá seguro. Tal vez quiera hacer una lista de toda la gente que trabaja para protegerlos, desde los seres queridos hasta socorristas, funcionarios del gobierno y trabajadores esenciales.
- 5. Reconozca.** Dele un espacio a su niño o niña para expresar y nombrar sus sentimientos, incluyendo que este es un difícil, perturbador y preocupante momento por el que está pasando. Tal vez estas conversaciones surjan mientras hacen quehaceres y actividades en familia juntos, por lo que manténgase alerta para percibir esos momentos cuando expresa sus preocupaciones. Hágale saber que está escuchando.
- 6. Empatice.** La gente de todas las edades necesita empatía. Hablen sobre cómo se sienten los amigos y miembros de la familia. Podría decir, *¡Sé lo difícil que debe ser para ti no ver a tus compañeros de clase! Debes de sentirte molesto cuando tengo muchas llamadas de trabajo.* Anime a su niño o niña a compartir sus preocupaciones sobre el trabajo de la escuela, sus amistades y la vida familiar, además de la salud.
- 7. Permita que lo/la ayuden.** Ayudar a otras personas da a los niños y a los adultos una sensación de control y objetividad. Su niño o niña puede ayudar en labores de la casa, como ayudar a cocinar la cena. También puede ayudar en labores que ayuden a mantener seguros a todos, como lavarse las manos y no tocarse la cara. Se puede conectar con otros por videochat con alguien que se sienta solo, colocar letreros en su ventana o escribir tarjetas a enfermeras y enfermeros.
- 8. Consideren futuros proyectos.** Hagan planes de actividades que su niño o niña pueda esperar con anticipación. Planear para el futuro puede ayudar a los niños a pensar más allá de la crisis actual. Incluso pequeños planes de actividades que puedan hacer juntos usted y su niño o niña son útiles.
- 9. Dele las gracias.** A todos nos gusta sentirnos apreciados. Los niños y las niñas están haciendo grandes sacrificios, así como enfrentando muchos cambios e incertidumbres. Hágale saber a su niño o niña que hace un trabajo importante con solo quedarse en casa. Agradézcale acciones específicas, como ayudar en la cocina o ayudar con un hermano menor.
- 10. Siga escuchando.** Esta crisis y la información está constantemente cambiando, y las preguntas seguirán llegando. Algunas veces serán las mismas preguntas y otras veces surgirán nuevas. Esté al tanto de las pistas en los dibujos de su niño o niña y su comportamiento. Seguir escuchando y conversando es la mejor protección que puede darle a su niño.



**¿Qué es el virus?**

El coronavirus es un virus que enferma a las personas. Los virus se pueden transmitir de una persona a otra. La enfermedad se llama COVID-19.

**¿Cómo se contrae el coronavirus?**

Cuando alguien tose o estornuda, las gotas llevan el virus a otras personas. También el virus puede estar en objetos como las manijas de las puertas y mesas si alguien que tiene el virus los toca después de tocarse la nariz o la boca. Cuando otra persona toca el mismo objeto y después se toca la cara, puede contraer el virus. Con el uso de mascarillas hay menos probabilidad de que el virus se propague. Si te lavas las manos y no te tocas la cara, es menos probable que lo contraigas.

**¿Qué se siente si te enfermas con el COVID-19?**

Es diferente en cada persona. Por lo general, a las personas les da fiebre y tos. Algunas personas presentan un caso muy leve y casi no sienten nada. Otras, se ponen muy enfermas por mucho tiempo. Algunas personas necesitan ayuda en el hospital y algunas fallecen. Afortunadamente, los niños que lo contraen generalmente presentan un caso muy leve.

**¿Por qué necesitamos quedarnos en casa? ¿Por qué están cerrados los lugares?**

Los expertos descubrieron que la mejor manera de evitar que este virus se propague es mantener una distancia entre las personas, llamada "distancia social". Se espera que en este período el virus se extinga y les dé tiempo a los científicos para encontrar una cura. Por esto las escuelas y algunos negocios están cerrados y muchas actividades se cancelaron. Esto nos ayuda a mantenernos seguros, y ayuda mantener a otras personas seguras, especialmente a aquellos que son más propensos a enfermarse si contraen el virus. Todos tienen que trabajar juntos para mantener a la comunidad a salvo y saludable.

**¿Cuándo puedo ver a abuelita (o a mis amigos)?**

No sé cuándo, ¡espero que sea pronto! Sé que ambos se echan de menos. Pero mientras menos contacto físico tengamos con otras personas, menos es la probabilidad de que el virus se propague y más seguros estarán todos. ¿Cuál crees que es la mejor manera de estar en contacto con ellos? ¿Podríamos hablar por videochat o enviar un mensaje?

**¿Por qué si estoy saludable no puedo salir?**

Tenemos que evitar el contacto cercano con otras personas, incluyendo familiares y amigos, para evitar que el virus se propague. Podríamos tener el virus aun sintiéndonos bien, y esto quiere decir que se lo podríamos transmitir a alguien sin darnos cuenta. Podemos salir, pero lo tenemos que hacer en una forma segura. También necesitamos lavarnos las manos antes y después de haber tocado cosas que otra persona tocó, como las manijas de las puertas o los botones de los ascensores. Todos están siendo muy cuidadosos para que no nos enfermemos y evitar que otras personas se enfermen.

**¿Qué pasa si me enfermo? ¿Qué pasa si te enfermas?**

Hasta ahora, este virus no parece enfermar mucho a los niños. Además, estamos haciendo todo lo posible para mantenerte a salvo. También puedes hacer mucho para mantener a todos a salvo. Estoy haciendo todo lo necesario para mantenerme saludable también. Por eso me pongo una mascarilla cuando salgo y me lavo las manos con tanta frecuencia. Aun así, es posible que me enferme. Si empiezo a sentirme mal, hablaré con mi médico de inmediato. Y si alguna vez me enfermara tanto como para necesitar ayuda adicional, también me aseguraría de que alguien te cuidara. (Si tiene planes específicos para el cuidado de su niño o niña, esta puede ser una información tranquilizante para él o ella.)

**Recursos en español para compartir con niños :**

**First Aid for Feelings:** Un cuaderno de trabajo para ayudar a los niños a sobrellevar la pandemia de coronavirus: <http://teacher.scholastic.com/education/coronavirusworkbook>

**NPR en español:** [www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/04/01/822540659/solo-para-chicos-y-chicas-un-c-mic-sobre-el-nuevo-coronavirus](http://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/04/01/822540659/solo-para-chicos-y-chicas-un-c-mic-sobre-el-nuevo-coronavirus)

**Brainpop en español:** [www.esp.brainpop.com/salud/condiciones\\_lesiones\\_y\\_enfermedades/coronavirus](http://www.esp.brainpop.com/salud/condiciones_lesiones_y_enfermedades/coronavirus)

**Una nota del grupo colaborativo:**

Esta pandemia nos sigue tomando a todos por sorpresa. Realmente no tenemos una manera de predecir lo que sucederá después, a pesar de que los científicos están trabajando heroicamente para comprender lo que está sucediendo. Vivimos una tragedia, y puede haber poca esperanza. Cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros niños, tratar de ver y encontrar alegría en las cosas pequeñas, como el canto de los pájaros o el florecimiento de los cerezos, y recordarles a los niños que la vida continúa, puede ayudar. Los niños pueden experimentar asombro incluso en medio de la tragedia y pueden ayudarnos compartiéndolo con nosotros. Solo debemos tener cuidado de no hacer promesas que tal vez no podamos cumplir y sí, o cuándo, las cosas serán diferentes.