

# Cómo hablar con su adolescente sobre el coronavirus

Hablar con su adolescente sobre algo que podría angustiarlo no es fácil, sobre todo si usted no tiene las respuestas. Aunque se encuentre preocupado o estresado, siempre puede reconfortarlo contestando a sus preguntas, y asegurándose de que sepa que está dispuesto a hablar cuando él o ella quiera. A continuación, se muestran algunas estrategias y consejos que le ayudarán a contestar las preguntas de su adolescente.

## Principales estrategias para hablar sobre el COVID-19

- 1. Primero escuche.** Permita que su adolescente 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 adolescente sobre el coronavirus y pregúntele, *¿Qué es lo que te preocupa más? ¿Qué te interesaría saber?* Los adolescentes a menudo expresan más difícilmente sus temores que los niños y se centran más en información que han escuchado de sus compañeros, la cual puede ser incorrecta. Proporcione información acertada y ayúdelo a identificar qué fuentes de información son confiables. Los adolescentes quizá hayan escuchado comentarios racistas de sus compañeros o de los medios de comunicación sobre los que tal vez quieran conversar.
- 2. Mantenga la calma.** Su adolescente seguirá su ejemplo para establecer el tono de la conversación.
- 3. Sea honesto.** Sea honesto con lo que está ocurriendo. Las investigaciones sobre cómo ayudar a los adolescentes para sobrellevar sucesos traumáticos muestran que la honestidad ayuda a reducir su ansiedad. Si no sabe la respuesta a una pregunta, reconózcalo y ofrécense a buscar la respuesta. No esconda los hechos.
- 4. Tranquilícelo(a).** Hágale saber a su adolescente que pueden contar con personas a su alrededor para mantenerse a salvo. Tal vez quiera hacer una lista de algunas de las personas que trabajan para protegerlos y anime a su adolescente a pensar en otros, tanto seres queridos como socorristas, funcionarios del gobierno y trabajadores esenciales.
- 5. Reconozca.** Dele un espacio a su adolescente para expresar y nombrar sus sentimientos, incluyendo este difícil, perturbador y preocupante momento por el que está pasando. Las preocupaciones tal vez sean acerca de la salud o quizá de otro tema, como las tareas escolares y las expectativas. 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 adolescente a compartir sus preocupaciones sobre el trabajo de la escuela, sus amistades y la vida familiar, además de la salud.
- 7. Pídale ayuda.** Los adolescentes están menos dispuestos que los niños más pequeños a hacer lo que les pida, pero ayudar a otras personas brinda a todos una sensación de control y propósito. Si se lo pide, el adolescente estará más dispuesto a ayudar con las tareas que hagan conexión con otros: *Hacer videochat con alguien que se siente solo. Colocar letreros en su ventana. Escribir tarjetas a enfermeros o enfermeras.*
- 8. Consideren futuros proyectos.** Hagan planes de actividades que su adolescente pueda esperar con anticipación. Planear para el futuro puede ayudar a su adolescente a pensar más allá de la crisis actual. Incluso pequeños planes de actividades que puedan hacer juntos usted y su adolescente son útiles.
- 9. Dele las gracias.** A todos nos gusta sentirnos apreciados. Su adolescente está haciendo grandes sacrificios, así como enfrentando muchos cambios e incertidumbres. Tal vez sienta que quedarse en casa no es un trabajo importante, pero asegúrele que sí lo es. Agradézcale por acciones específicas, como ayudar en la cocina o ayudar con un hermano menor.
- 10. Siga escuchando.** Esta crisis está constantemente cambiando, así como nuestra información. Los adolescentes a menudo comienzan conversaciones mientras hacen tareas domésticas. A veces las preguntas serán repetitivas y a veces surgirán algunas nuevas. Siga escuchando y conversando; es la mejor protección que puede darle su adolescente o preadolescente.



### ¿Qué es el coronavirus?

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?

Las personas que tienen el coronavirus pueden transmitirlo a otras aún si no se sienten enfermas o antes de sentirse enfermas. 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 las 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 contraigas el virus y lo transmitas a otros.

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

Es diferente en cada persona. Algunas se enferman por mucho tiempo y muchas presentan casos leves por un período corto. Algunas personas no se enferman en absoluto, pero aún así pueden transmitir el virus. Otras necesitan ayuda médica en un hospital, e incluso con esta ayuda algunas fallecen. Afortunadamente, los adolescentes 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". Esperamos que este virus se extinga cuando no se transmita de persona a persona gracias a la distanciada social. Es también por esto que las escuelas y algunos negocios están cerrados y que muchas actividades se hayan cancelado. Esto nos ayuda a mantenernos seguros, y ayuda mantener a otras personas seguras, sobre todo a aquellos que son más propensos a enfermarse si contraen el virus. Todos tenemos que trabajar juntos para mantener a la comunidad a salvo y saludable.

### ¿Cuándo puedo ver a mis amigos y a otros miembros de la familia de nuevo?

No sé cuándo, ¡espero que sea pronto! Sé que 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 sería 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 aún sintiéndonos bien, y esto quiere decir que se lo podríamos transmitir a alguien sin darnos cuenta. Podemos salir, pero lo tenemos que hacer de 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 alguien de la familia se enferma?

Hasta ahora, este virus no parece enfermar mucho a los adolescente, además, estamos haciendo todo lo posible para mantenerte a salvo. Tú también puedes hacer mucho para mantener a todos a salvo. Yo 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 adolescente, esta información tal vez lo/la tranquilizaría si la sabe.)

### Recursos en español para compartir con adolescentes

**Unicef:** [www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19](http://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19)

**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)

**ChildMind Institute:** <https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus>

**First Aid for Feelings:** <http://teacher.scholastic.com/education/coronavirusworkbook>

### Una nota del grupo colaborativo:

Esta pandemia no 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 adolescentes y preadolescentes, 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 adolescentes y preadolescentes que la vida continúa, puede ayudar. Los adolescentes y preadolescentes 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 si, o cuándo las cosas serán diferentes.