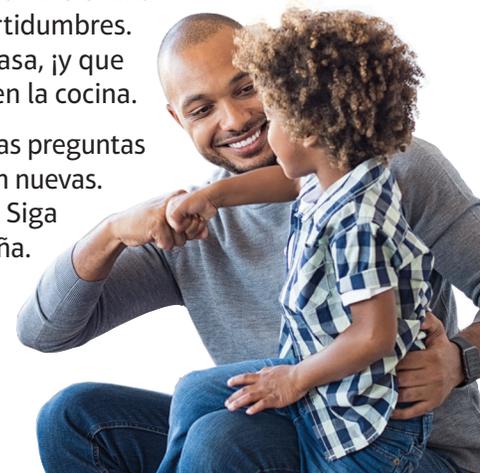


Cómo hablar con su niño o niña sobre el coronavirus

Hablar con su niño o niña sobre temas que pueden asustar y afligir no es fácil. Es aún más difícil cuando se tiene poca información, y sobre todo si usted también está preocupado y estresado. Aquí tiene algunas estrategias y consejos que lo ayudarán a contestar a las preguntas que pueda tener su niño o niña.

Las mejores estrategias para hablar sobre COVID-19

- 1. Primero escuche.** Deje que su niño o niña tome la iniciativa. Tome en cuenta las preguntas que tiene y cuánto tiempo quiere que dure la conversación. Averigüe cuánto sabe sobre el coronavirus y pregúntele, *¿Qué quieres saber?* Dele información fiable y respuestas cortas.
- 2. Mantenga la calma.** Su niño o niña seguirá su ejemplo en cuanto al tono de la conversación.
- 3. Sea honesto.** Sea honesto sobre lo que está sucediendo. Las investigaciones sobre cómo ayudar a los niños a superar eventos traumáticos, muestran que ser honesto ayuda a reducir su ansiedad. No esconda los hechos.
- 4. Tranquilícelo(a).** Hágale saber a su niño o niña que pueden contar con las personas a su alrededor para mantenerlos a salvo. Juntos, hagan una lista de todos los ayudantes que trabajan para protegerlos, desde seres queridos hasta socorristas, funcionarios gubernamentales y trabajadores esenciales.
- 5. Reconozca.** Dele espacio a su niño o niña para expresar y nombrar sus sentimientos, ya que este es un momento difícil, perturbador y preocupante. Estas discusiones pueden surgir mientras juegan o cocinan juntos, así que esté atento a cualquier momento inesperado cuando exprese sus preocupaciones. Hágale saber que está escuchando.
- 6. Empatice.** Los niños de esta edad están aprendiendo todo sobre la empatía. Enséñeles demostrando empatía hacia su niño o niña y hacia los demás. Hablen juntos sobre cómo se están sintiendo sus amigos y familiares. *¡Sé cuán difícil es que no veas a tu primo! ¡Te debe molestar cuando estoy en tantas llamadas del trabajo!*
- 7. Permita que lo/la ayuden.** Ayudar a los niños a que encuentren formas de asistir les da una sensación de control y propósito. Algunas sugerencias son: lavarse las manos, no tocarse la cara, hacer videochat con alguien que está solo, colocar letreros en su ventana, escribir tarjetas a los prestadores de servicios médicos.
- 8. Consideren futuros proyectos.** Haga planes que su niño o niña pueda esperar con anticipación. Haga vales para futuras actividades que harán juntos. Planificar para el futuro puede ayudar a los niños a pensar más allá de la crisis actual.
- 9. Dele las gracias.** A todos nos gusta ser apreciados, sobre todo a los pequeños. Su niño o niña está haciendo grandes sacrificios, así como enfrentando muchos cambios e incertidumbres. Hágale saber que está haciendo un trabajo importante con solo quedarse en casa, ¡y que lo aprecia! Agradézcale acciones específicas, como lavarse las manos o ayudar en la cocina.
- 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 pistas en los dibujos de su niño o niña y su comportamiento. Siga escuchando y conversando; es la mejor protección que pueda darle a su niño o niña.



¿Qué es el virus?

El coronavirus es un virus que enferma a las personas.

¿Cómo se pega?

Si alguien tose o estornuda, puede propagarse. Si esa persona usa una mascarilla, es menos probable que se propague. Y si te lavas las manos y no te tocas la cara, es menos probable que lo contraigas.

¿Qué se siente si lo tienes?

Es diferente en cada persona. Por lo general, las personas tienen fiebre y tos. Algunas personas tienen un caso muy leve y casi no sienten nada y otros, ¡se ponen muy enfermos! Los niños que lo contraen generalmente tienen un caso muy leve.

¿Por qué necesitamos quedarnos en casa?

Los expertos descubrieron que la mejor manera de evitar que este virus se propague y afecte a más personas es si evitamos acercarnos demasiado a otras personas por un tiempo. Se espera que en este período el virus se extinga y les dé tiempo a los científicos para encontrar una cura.

Esto también ayuda a otras personas, como a las personas que tienen más probabilidades de enfermarse realmente si contraen el virus.

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

No sé cuándo, ¡espero que sea pronto! Ella también te echa de menos. Mantengámonos en contacto con ella. ¿Te gustaría verla en videochat? ¿Enviarle un mensaje? Sé que a ella le encantaría.

Pero si estamos sanos, ¿por qué no podemos salir?

Podríamos tener el virus incluso si nos sentimos bien, y eso significa que podríamos contagiarlo a otra persona sin darnos cuenta. Por eso todo el mundo está siendo extremadamente cuidadoso. Todavía podemos salir, pero debemos hacerlo de manera segura para no enfermar a otras personas.

¿Me voy a enfermar?

Hasta ahora, este virus no parece enfermar a la mayoría de los niños, ¡y eso me alegra! Además, estamos haciendo todo lo posible para mantenerte a salvo.

¿Qué pasa si te enfermas?

Estoy haciendo todo lo posible para mantenerme saludable, ¡así como tú! Por eso me pongo una mascarilla cuando salgo y me lavo las manos con tanta frecuencia. Aun así, es posible que me enferme. La mayoría de los casos son leves. Si empiezo a sentirme mal, hablaré con mi médico de inmediato. Y si alguna vez me enfermara tanto como para necesitar ayuda, me aseguraría de que alguien te cuidara.

Recursos en español para compartir con niños

First Aid for Feelings en español: 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

Brainpop en español: http://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 se puede tener 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 los cerezos en flor, 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 de sí, o cuándo, las cosas serán diferentes.