

Hablando con los Niños sobre COVID-19

Los niños pueden estar teniendo dificultades para comprender lo que está sucediendo en el mundo en este momento. Pueden ser particularmente vulnerables a los sentimientos de ansiedad, miedo y estrés. Pero tener una discusión abierta y de apoyo con sus hijos puede ayudarlos a comprender, enfrentar e incluso hacer una contribución positiva para los demás.

Adaptado de UNICEF

1

Haga Preguntas Abiertas y Escuche

Comience invitando a su hijo a hablar sobre el tema. Averigüe cuánto sabe y siga su ejemplo. Asegúrese de estar en un ambiente seguro y permita que su hijo hable libremente. Los dibujos, las historias y otras actividades pueden ayudar a abrir una discusión. Lo más importante, no minimice ni evite sus preocupaciones. Asegúrese de reconocer sus sentimientos y asegurarle que es natural sentirse asustado por estas cosas. Demuestre que está escuchando prestándole toda su atención y asegúrese de que entiendan que pueden hablar con usted cuando lo deseen.

2

Sea Honesto y Explique la Verdad de una Manera Amigable para los Niños

Los niños tienen derecho a información veraz sobre lo que está sucediendo en el mundo, pero los adultos también tienen la responsabilidad de mantenerlos a salvo de la angustia. Use un lenguaje apropiado para su edad, observe sus reacciones y sea sensible a su nivel de ansiedad. Si no puede responder a sus preguntas, no lo adivine. Úselo como una oportunidad para explorar las respuestas juntos. Explique que cierta información en línea no es precisa y que es mejor confiar en los expertos.

3

Muéstreles Cómo Protegerse a sí Mismos

Una de las mejores maneras de mantener a los niños a salvo del coronavirus y otras enfermedades es simplemente alentar el lavado regular de las manos. No necesita ser una conversación aterradora. También puede mostrar a los niños cómo cubrirse la tos o el estornudo con el codo, explicarles que es mejor no acercarse demasiado a las personas que tienen esos síntomas y pedirle que le digan si comienzan a sentir que tienen fiebre, tos o tiene dificultad para respirar.

4

Ofrezca Tranquilidad

Cuando vemos muchas imágenes problemáticas en la televisión o en línea, a veces puede parecer que la crisis nos rodea. Los niños pueden no distinguir entre las imágenes en pantalla y su propia realidad personal, y pueden creer que corren un peligro inminente. Puede ayudar a sus hijos a sobrellevar el estrés haciendo oportunidades para que jueguen y se relajen, cuando sea posible. Mantenga rutinas y horarios regulares tanto como sea posible, especialmente antes de irse a dormir, o ayude a crear otros nuevos en un nuevo entorno. Si está experimentando un brote en su área, recuerde a sus hijos que no es probable que contraigan la enfermedad, que la mayoría de las personas que tienen coronavirus no se enferman gravemente y que muchos adultos están trabajando arduamente para mantener a su familia segura. Si su hijo no se siente bien, explique que tiene que quedarse en casa/en el hospital porque es más seguro para ellos y sus amigos. Asegúreles que a veces saben que es difícil (tal vez aterrador o incluso aburrido), pero que seguir las reglas ayudará a mantener a todos a salvo.



Compruebe Si Están Experimentando o Propagando el Estigma

El brote de coronavirus ha traído consigo numerosos informes de discriminación racial en todo el mundo, por lo que es importante verificar que sus hijos no estén experimentando ni contribuyan a la intimidación. Explique que el coronavirus no tiene nada que ver con el aspecto de una persona, de dónde es o qué idioma habla. Si han sido burlados o intimidados en la escuela, deberían sentirse cómodos diciéndole a un adulto en quien confían. Recuerde a sus hijos que todos merecen estar seguros en la escuela. La intimidación siempre está mal y cada uno de nosotros debe hacer nuestra parte para difundir amabilidad y apoyarse mutuamente.



Busque Ayudantes

Es importante que los niños sepan que las personas se ayudan mutuamente con actos de bondad y generosidad. Comparta historias de trabajadores de la salud, científicos y jóvenes, entre otros, que están trabajando para detener el brote y mantener segura a la comunidad. Puede ser un gran consuelo saber que las personas compasivas están tomando medidas.



Cuídate

Podrá ayudar a sus hijos mejor si también está haciendo frente. Los niños se darán cuenta de su propia respuesta a las noticias, por lo que les ayudará a saber que está tranquilo y en control. Si se siente ansioso o molesto, tómese un tiempo para usted y comuníquese con otros familiares, amigos y personas de confianza en su comunidad. Tómese un tiempo para hacer cosas que lo ayuden a relajarse y recuperarse. Recuerde también que está modelando cómo hacer frente a situaciones estresantes que pueden ayudar a sus hijos ahora y en el futuro.



Cierre las Conversaciones con Cuidado

Es importante saber que no vamos a dejar a los niños en un estado de angustia. A medida que finalice su conversación, trate de medir su nivel de ansiedad observando su lenguaje corporal, considerando si están usando su tono de voz habitual y observando su respiración. Recuerde a sus hijos que pueden tener otras conversaciones difíciles con usted en cualquier momento. Recuérdeles que le importa, que está escuchando y que está disponible siempre que se sientan preocupados.

Otros recursos útiles para hablar con sus hijos sobre COVID-19:

- [ZERO to THREE \(ZERO A TRES\)](#)
- [PBS Kids para Padres](#)
- [Calle Sésamo: Cuidandonos](#)
- [Línea de ayuda "Nacimiento a Cinco Años"](#)
- [Video del Ministerio de Educación del Perú sobre como hablar con los niños sobre COVID-19](#)