



## **Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus (COVID-19)**

Las noticias del coronavirus (COVID-19) están en todas partes, desde la portada de todas las noticias hasta el patio de recreo en la escuela. La mayoría de los niños ya habrán escuchado sobre el virus o habrán visto personas con máscaras faciales, por lo que los padres no deben evitar hablar de ello.

No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus. No hablar de algo puede hacer que los niños se preocupen más. Mire la conversación como una oportunidad para transmitir los hechos y establecer el tono emocional. Su objetivo es ayudar a sus hijos a sentirse informados y obtener información basada en hechos que probablemente sea más tranquilizadora que lo que escuchen de sus amigos o en las noticias.

### **Aquí hay algunas sugerencias sobre hablar con los niños sobre COVID-19:**

**Mantenga la calma.** Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones verbales y no verbales. Lo que usted dice y hace sobre COVID-19 puede aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos. Entonces, mantenga la calma y no entre en pánico. Si es cierto, enfatice a sus hijos que ellos y su familia están bien. Recuérdeles que usted y los adultos en su escuela / guardería están allí para mantenerlos seguros y saludables.

**Se tranquilizador.** Los niños son muy egocéntricos, por lo que escuchar sobre COVID-19 en las noticias puede ser suficiente para que se preocupen seriamente de que lo escuchen. Es útil asegurarle a su hijo que no hay muchos casos en niños. Si los niños contraen el virus, tiende a ser muy leve (como un resfriado).

**Tome las señales de su hijo y esté disponible.** Es posible que los niños necesiten una atención extra de su parte y quieran hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas. Invite a su hijo a que le cuente cualquier cosa que haya escuchado sobre COVID-19, y deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayuden a replantear sus preocupaciones en la perspectiva adecuada. Es importante que sepan que tienen a alguien que escucha y se toma tiempo para estar con ellos. Dígalos que los ama y deles mucho cariño.



**Ser apropiado para el desarrollo.** No ofrezca demasiada información, ya que esto puede ser abrumador. En cambio, trate de responder las preguntas de su hijo. Haga tu mejor esfuerzo para responder honesta y claramente. Está bien si no puede responder a todo; estar disponible para su hijo es lo que importa.

**Monitoree la televisión y las redes sociales.** Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser molesta cuando sus hijos estén presentes. Tenga en cuenta que la información inapropiada para el desarrollo (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños. Asegúrese de que un adulto sea quien tome las noticias y sea la persona que filtre las noticias a su hijo. Su objetivo es ayudar a que sus hijos se sientan informados y obtengan información basada en hechos que probablemente sean más tranquilizadores que lo que escuchan en la televisión o las redes sociales.

**Concéntrese en lo que está haciendo para mantenerse a salvo.** Una manera importante de tranquilizar a los niños es enfatizar las precauciones de seguridad que está tomando. Los niños se sentirán empoderados cuando ellos sepan qué hacer para mantenerse a salvo. Recuerdeles que estarán bien si practican una buena higiene, tales como: lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos (o la duración de dos canciones de "Feliz cumpleaños") varias veces al día, y cubrirse la boca con su codo o con servilletas desechables al toser o estornudar.

**Siga con su rutina.** A los niños no les gusta la incertidumbre, por lo que las rutinas son sumamente importantes, seguir rutinas y ser constante será útil para ellos. Esto es particularmente importante si la escuela o la guardería de su hijo se cierra. Asegúrese de ocuparse de los conceptos básicos tal como lo haría durante las vacaciones de primavera o las vacaciones de verano. Los días estructurados con comidas regulares y horas de dormir son una parte esencial para mantener a los niños felices y saludables.

**Continue hablandoles.** Dígalos a los niños que continuará manteniéndolos actualizados a medida que aprenda más. Hágalos saber que las líneas de comunicación van a estar abiertas. Puede decir: "Aunque no tenemos las respuestas de todo en este momento, nosotros les diremos mas una vez que sepamos más".



**Para obtener más información sobre el coronavirus (COVID-19), visite:**

- Información de los CDC sobre COVID-19 y niños, [COVID-19 and Children](#)
- Recomendaciones de los CDC: [Steps to Prevent Illness](#)

Hojas de datos generales de los CDC para ayudar al personal y las familias de los niños a comprender COVID-19 y los pasos que pueden tomar para protegerse a si mismos:

- [What you need to know about coronavirus disease 2019 \(COVID-19\)](#)
- [What to do if you are sick with coronavirus disease 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Stop the spread of germs – help prevent the spread of respiratory viruses like COVID-19 \(visual/poster\)](#)

---

**Recursos:**

- [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)
- <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- [https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006\\_508\\_0.pdf](https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf)
- [https://drive.google.com/file/d/1PYrKYfOBa4p-azI5z\\_46KJMbi1FSmL\\_Y/view](https://drive.google.com/file/d/1PYrKYfOBa4p-azI5z_46KJMbi1FSmL_Y/view)
- <https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-talking-about-the-coronavirus>