

# Consejos para hablar con los niños sobre la COVID-19



Todas las noticias sobre el nuevo coronavirus (COVID-19) pueden ser abrumadoras y aterradoras para los niños. Asegúrese de proporcionar información precisa para ayudar a calmar sus miedos. A continuación, hay algunos consejos para ayudar a comunicarse con ellos.

## Tómese el tiempo para hablar

- Pregúntele a su hijo lo que sabe de la COVID-19 y dígame que está allí para escucharlo.
- Céntrese en ayudar a su hijo a sentirse seguro, pero sea sincero. No dé más detalles de los que le interesen a su hijo porque puede ser abrumador.
- Sea honesto si no sabe la respuesta a alguna de sus preguntas. Esto puede ser una oportunidad para que busquen juntos la respuesta.
- Use palabras y conceptos que los niños puedan comprender. Adapte sus explicaciones a la edad, al vocabulario y al desarrollo del niño.
- Valide sus sentimientos y reconfórtelo, "Sé que esto puede dar miedo, pero nuestra familia está bien preparada". Recuérdale todas las medidas que toman su familia, la escuela y el vecindario para mantenerse seguros.
- Tenga esta conversación cuando **USTED** se sienta tranquilo. Recuerde que los niños reaccionarán a lo que usted dice y también a la manera en que lo dice.
- Siga el ritmo de su hijo. Si su hijo no está listo para hablar, no lo fuerce a tener esa conversación. Hágale saber que usted estará allí cuando esté listo para hablar.

## Déjelos creer que tienen el control

Deles a los niños actividades específicas para ayudarlos a sentir que tienen el control para liberar el estrés o la ansiedad.



Déjelos ayudar a limpiar los artículos de contacto común en el hogar.



Enséñeles cómo protegerse (p. ej., lavarse las manos, cubrirse la boca al toser o estornudar, evitar tocarse el rostro).



Inculque hábitos saludables: ejercicio, nutrición correcta y descanso adecuado.



Manténgase en contacto con familiares y amigos por teléfono o videollamada para mantener la conexión social.



Haga que sea divertido. Use una cinta métrica para mostrarles lo que son 6 pies (distanciamiento social).



Practique saludar con el codo en lugar de con la mano.

## Mantenga una rutina normal

- Intente lo más posible tener un cronograma regular. La rutina puede ser reconfortante durante momentos de estrés.
- Diseñe horarios para la tarea escolar, pero también dedique tiempo a la diversión. Considere actividades familiares, como juegos de mesa, manualidades o yoga.



## No interrumpa la conversación

**Permita que los niños compartan sus miedos,** pero recuérdelos que usted está siempre disponible para hablar y escuchar.



**Evite usar lenguaje que pueda culpar a los demás** y provocar estigmas. Recuérdelos que los virus pueden enfermar a cualquier persona, independientemente de la raza o el origen étnico de la persona.

**Conéctese con su hijo.** Aproveche esta oportunidad para enseñarle a su hijo sobre su cuerpo y cómo el sistema inmunitario ayuda a combatir enfermedades.

**Controle el uso de la televisión y las redes sociales.** Hable con su hijo sobre la cantidad de historias que hay en Internet que pueden ser rumores o información inexacta.



Para obtener mayor información, visite los siguientes sitios web:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. "Talking to Children about COVID-19" (Cómo hablar con los niños sobre la COVID-19)  
[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)

