



CORONAVIRUS (COVID-19): ¿Cómo hablar con sus hijos/as sobre este virus?

Si revisa continuamente el teléfono para consultar las últimas actualizaciones sobre el coronavirus, lo más probable es que su hijo o hija ya se haya dado cuenta. Los padres deben estar preparados para responder las preguntas del coronavirus de sus hijos. Si los niños no parecen estar interesados o no hacen preguntas, es completamente normal. He aquí cómo ayudar a los niños a entender las noticias sobre el coronavirus:

Elija el momento adecuado para hablar con su hijo

- **Evite las distracciones.** Encuentre un momento cuando estén manteniendo una conversación natural. Para hablar sobre el coronavirus, elija un momento del día donde su hijo se pueda concentrar. Pero intente que no sea muy tarde en el día. No es bueno que su hijo se quede despierto por la noche debido a sus miedos.

- **Empiece averiguando qué es lo que sabe su hijo sobre el coronavirus.** Haga preguntas a su hijo adaptadas a su nivel de edad. Si se trata de un niño mayor, le puede preguntar: "¿En el colegio hablaron sobre el coronavirus?, ¿Qué dice la gente?" Si se trata de un niño pequeño, le puede preguntar: "¿Has oído a la gente hablar sobre una nueva enfermedad que ha aparecido hace poco?" Esto le permitirá saber de cuánta información dispone su hijo y también si le ha llegado una información equivocada.

- **Deje que su hijo sea quien guíe la conversación.** Esté preparado para que su hijo le haga preguntas, pero no le dé más información que la que él le pida. Es mejor tener una serie de breves conversaciones a lo largo del tiempo que saturar a su hijo con un exceso de información.



Ofrézcale apoyo y sinceridad

- **Céntrese en ayudar a su hijo a sentirse seguro, pero sea veraz con la información que le facilite.** No le dé más detalles a su hijo que los que él le pida. Si algún tema no sale en la conversación, no hay ningún motivo para hablar sobre ello, a menos de que ocurra.

- **Si su hijo le pregunta algo que usted no sabe, dígaselo.** Y use su pregunta como una oportunidad para averiguarlo los dos juntos. Consulte los sitios web oficiales para obtener información fiable y actualizada sobre el coronavirus. De esta manera, dispondrá de datos concretos y los niños no verán los titulares de las noticias sobre muertes y otra información que podría darles miedo.

- **Háblele con calma y transmitiéndole tranquilidad.** Explíquele que la mayoría de las personas que enferman se sienten como si estuvieran resfriadas o tuvieran una gripe. Los niños se dan cuenta cuando los padres se preocupan. Por lo tanto, cuando hable del coronavirus y las noticias, hable con calma y transmítale tranquilidad.

- **Dele espacio para que comparta sus miedos.** Es natural que un niño se preocupe y se pregunte: "¿Podría ser yo el próximo enfermo de coronavirus?, ¿Podría pasarme a mí? Dígame a su hijo que los niños no parece que se pongan tan enfermos como los adultos. Trasmite a su hijo el mensaje de que siempre puede acudir a usted en busca de respuestas y también hablarle sobre sus miedos.

- **Sepa cuándo su hijo necesita que lo guíe.** Esté pendiente de cómo su hijo obtiene la





información y consulta las noticias, sobre todo, con los niños mayores y los adolescentes que utilizan internet. Dirija a su hijo hacia contenidos adecuados para su edad a fin de que no acabe consultando canales o programas de noticias que lo puedan asustar o le den información equivocada.

Ayude a su hijo a sentir que lleva el control

- **Dígale cosas específicas que su hijo puede hacer para sentir que lleva el control.** Enseñe a su hijo que dormir mucho y lavarse las manos a conciencia y con frecuencia lo puede ayudar a mantenerse fuerte y sano. Explíquelo que el lavado de manos de manera regular también ayuda a frenar el contagio a otras personas. Sea un buen modelo de conducta y muéstrele a sus hijos que usted se lava las manos con frecuencia.

- **Hable con él sobre todas las cosas que están ocurriendo para mantener a la gente sana y segura.** A los niños pequeños, les puede tranquilizar saber que los hospitales y los médicos están preparados para tratar a la gente que se pone enferma. A los niños mayores y a los adolescentes, les puede tranquilizar saber que los científicos están trabajando para desarrollar una vacuna contra este virus. Estas conversaciones también preparan a los niños para que se pudieran adaptar a nuevos cambios en sus rutinas, si fuese necesario.

- **Sitúe las noticias en un contexto adecuado.** Si su hijo le pregunta, explíquelo que las muertes debidas al coronavirus siguen siendo muy poco frecuentes, a pesar de lo que digan las noticias. Vean juntos las noticias para que usted le pueda ir filtrando lo que vaya oyendo.

- **Los niños y los adolescentes se suelen preocupar más por su familia y sus amigos que por sí mismos.** Por ejemplo, si un niño oye que las personas mayores tienen más probabilidades de enfermar de gravedad si contraen el coronavirus, se puede preocupar por sus abuelos. Hablar con sus abuelos por teléfono o por video puede ayudarlo a aliviar su preocupación. Así mismo con sus amigos más cercanos.

- **Deje que su hijo sepa que es normal sentirse estresado en algunos momentos.** A todos nos pasa. Reconocer estos sentimientos y saber que los momentos estresantes pasan y la vida vuelve a la normalidad ayuda a desarrollar la resiliencia.

Mantenga abierta la conversación

- **Siga retomando esta conversación con su hijo.** Use las conversaciones sobre el coronavirus como una forma de ayudar a su hijo a aprender cosas sobre su cuerpo, como la forma en que el sistema inmunitario combate las enfermedades.

- **Hable con su hijo sobre las noticias de la actualidad con regularidad.** Es importante que ayude a su hijo a reflexionar sobre las noticias que escuche. Hágale preguntas como las siguientes: ¿Qué piensas sobre estos sucesos?, ¿Cómo crees que ocurren estas cosas? Este tipo de preguntas también pueden invitar a conversar sobre temas no relacionados con las noticias.



Cordialmente
Encargada de Convivencia Escolar

