

Hablando con los niños sobre el coronavirus

Con la pandemia de COVID-19 dominando la mayoría de las conversaciones en estos días, los niños sin duda han escuchado sobre el coronavirus y pueden estar sintiendo miedo e incertidumbre.

Yasmin Rey, consejera licenciada de salud mental, ofrece algunos consejos de cómo hablar sobre COVID-19 con los niños. Rey es coordinadora del Programa de Ansiedad y Fobia Infantil (CAPP por su sigla en inglés) en el Centro para Niños y Familias (CCF por su sigla en inglés) en FIU.

1. **No evites el tema.** Los niños ya han escuchado sobre el virus en las noticias, en la escuela, o han visto personas caminando en la calle con mascarillas. Cuando evitamos hablar sobre temas importantes como el coronavirus, se transmite a los niños que el tema está "fuera de límite", lo que puede aumentar la preocupación y la ansiedad en los niños.
2. **Mantén la calma.** Cuando hable con sus hijos sobre el brote de coronavirus, primero asegúrese de que reconozca sus propias emociones de ansiedad o miedo. Si está tranquilo, es más probable que su hijo esté tranquilo. Si está ansioso o asustado, su hijo responderá en consecuencia.
3. **Tranquilice al niño brindándole información objetiva.** Las noticias en las redes sociales y en el internet pueden ser engañosas. Algunos tienen información errónea y pueden aumentar la ansiedad y la preocupación. Es importante proporcionarle a su hijo información objetiva y apropiada para su edad. Por ejemplo, puede asegurarles que los trabajadores de salud están haciendo todo lo posible para mantener a las personas seguras. También puede explicarles que el coronavirus no es tan común como la gripe, y que los científicos que estudian el virus piensan que la mayoría de las personas que se enferman estarán bien, especialmente los niños.
4. **Evita dar demasiada información.** Siga el ejemplo de su hijo y esté ahí para responder cualquier pregunta que pueda tener. Dar demasiada información puede ser abrumador y puede aumentar los sentimientos de ansiedad. Si no sabe la respuesta a una pregunta, pueden investigar la respuesta juntos.
5. **Limite la exposición a las noticias.** Establezca límites sobre la cantidad de cobertura de noticias que consume su hijo; pero lo más importante, establezca límites sobre la cantidad de cobertura que usted consume. La cobertura de noticias generalmente se enfoca en lo negativo. A menudo, la cobertura de noticias no es apropiada para la edad de los niños. Estar expuesto a noticias repetitivas sobre el impacto del virus puede aumentar la preocupación y la ansiedad para usted y su hijo. No tengas miedo de salir de las redes sociales, cambiar el canal o apagar la televisión.
6. **Mostrar empatía y calidez.** Si su hijo está nervioso o asustado, valide sus sentimientos haciéndoles saber que lo que siente es normal y que no son los únicos que se sienten así. No validar sus sentimientos solo aumentará su preocupación y ansiedad.

7. **Dales una sensación de control.** Hable con su hijo sobre lo que puede hacer como familia para mantenerse a salvo. Incluir a su hijo en la conversación puede ayudarlo a sentir que tiene cierto control sobre la situación. Eduque a su hijo sobre los pasos que pueden tomar para mantenerse seguros: lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de comer, o usar el baño, o después de que hayan terminado de jugar, o después de toser o estornudar.
8. **Mantén una rutina.** Los niños necesitan estructura porque ayuda a disminuir los sentimientos de incertidumbre. Por ejemplo, si la escuela de su hijo no ha cerrado debido al virus, entonces su hijo debería ir a la escuela. Si las escuelas cierran, proporcione a su hijo la mayor estructura posible en casa. Por ejemplo, asegúrese de que su hijo esté haciendo su trabajo escolar en casa durante el horario escolar y que mantenga su horario habitual de dormir y de comer.
9. **Continúa la conversación.** Es probable que su hijo continúe teniendo preguntas a medida que surja nueva información sobre el coronavirus. Asegúrele a su hijo que siempre estará allí si tiene preguntas adicionales.

Las familias pueden obtener información y recursos adicionales en el sitio web de [Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#). Si cree que su hijo puede estar experimentando síntomas que interfieren con el funcionamiento diario, comuníquese con el Centro para Niños y Familias al 305-348-0477 para buscar ayuda.