



01 NO TENGAS MIEDO DE HABLAR SOBRE EL CORONAVIRUS.

La mayoría de los niños ya habrán oído hablar del virus o han visto a personas que usan máscaras faciales, por lo tanto, los padres no deben evitar hablar de lo que está ocurriendo. No hablar de algo puede hacer que los niños se preocupen más. Mira la conversación como una oportunidad para compartir hechos y establecer el tono emocional.

03 TOMA LAS SEÑALES DE SU HIJO.

Invite a su hijo a decirle cualquier cosa que hayan oído acerca del coronavirus y cómo se sienten. Dales mucha oportunidad de hacer preguntas. Tu objetivo es evitar fomentar fantasías aterradoras.



05 ASEGURE A SUS HIJOS.

Los niños son muy egocéntricos, y lo que escuchan sobre el coronavirus en las noticias puede ser suficiente para que se preocupen seriamente de que lo agarren. Es útil tranquilizar a su hijo acerca de lo raro que es realmente el coronavirus (la gripe es mucho más común) y que los niños realmente parecen tener síntomas más leves.



07 SIGUE CON LA RUTINA.

Mantenernos arraigados en las rutinas y la previsibilidad va a ser útil en este momento. Los días estructurados con las horas de comida regulares y las horas de dormir son una parte esencial para mantener a los niños felices y saludables.



02 SEA APROPIADO PARA LA EDAD.

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



04 LIDIAR CON SU PROPIA ANSIEDAD.

Cuando te sientes más ansioso o asustado, ese no es el momento de hablar con tus hijos sobre lo que está sucediendo con el coronavirus. Si nota que se siente ansioso, tómese un tiempo para calmarse antes de tratar de tener una conversación o responder a las preguntas de su hijo.



06 CONCÉNTRASE 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 sienten empoderados cuando saben qué hacer para mantenerse a salvo. Sabemos que el coronavirus se transmite principalmente al toser y tocar superficies. Así que recuérdelos a los niños que se están cuidando a sí mismos lavándose las manos con agua y jabón cuando entran del exterior, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o usar el baño.

08 SIGUE COMUNICANDO.

Digales a los niños que usted continuará manteniéndolos actualizados a medida que aprenda más. Hágalos saber que las líneas de comunicación van a estar abiertas.

