

# Ayudando a los niños a hacer frente a COVID-19

Está en todas las noticias. Todo el mundo habla de ello. Así que es probable que sus hijos hayan oído hablar del coronavirus, también llamado COVID-19. Pero, ¿cómo responder a sus preguntas sin asustarlos? ¿Cuánto necesitan saber y cómo puede explicarles las cosas de manera que las entiendan?

## Aquí tienes algunas ideas.

Sobre todo, sé honesto. No quieres decirle a tus hijos que ignoren a COVID-19 o decirles que no es gran cosa. Puede que quieras protegerte de la verdad, pero la honestidad es lo mejor.

Puede decirles que COVID-19 es una nueva enfermedad y que ha enfermado a mucha gente.

Hágales saber que se parece mucho a la gripe y que puede provocar tos, fiebre, escalofríos y problemas para respirar.

Muchas personas que contraen el virus tienden a tener un caso menor y los niños no parecen enfermarse tanto como los adultos. Pero para otras personas, como los abuelos y los adultos mayores y las personas con problemas de salud, el COVID-19 puede hacer que se enfermen mucho.

Dependiendo de la edad de su hijo, usted puede compartir más o menos información. Los adolescentes son más parecidos a los adultos, mientras que los niños más pequeños pueden tener más dificultades para procesar la información. Y por supuesto, aunque la honestidad es importante, no quieres dar demasiados detalles. Esto puede abrumar a los niños o hacer que se asusten. Por lo tanto, mantenerse en lo básico ayuda.

## Hable sobre lo que puede hacer.

Explique que los gérmenes de COVID-19 pueden propagarse con bastante facilidad, por lo que es muy importante que les dejen saber a un adulto si se sienten enfermos. Obtener ayuda a tiempo puede ayudar a evitar que otros se enfermen. Pero los niños pueden hacer mucho para prevenir la propagación de los gérmenes, incluso antes de enfermarse.

Anímelos a lavarse mucho las manos y a que se aseguren de lavarse después de jugar con otros, después de jugar al aire libre y antes de comer cualquier cosa. Deben lavárselas por lo menos durante 20 segundos. Tal vez puedan cantar el abecedario mientras se lavan las manos para asegurarse de hacerlo bien.

Anímeles a que no se metan las manos en la boca y los dedos en la nariz. Tenga a mano mucho desinfectante y toallitas limpiadoras, y recuérdelos que deben estornudar o toser en los codos o pañuelos para ayudar a evitar que los gérmenes vuelen al aire o vayan a las manos. Además, son buenos modales y un buen hábito de aprender.

## **Hablando de distanciamiento social.**

Muchas escuelas están cerrando ahora mismo y los padres podrían quedarse en casa para trabajar. Todo esto puede hacer que los niños se sientan confundidos y asustados. Explique que una de las mejores maneras de evitar que los gérmenes del coronavirus se propaguen demasiado rápido es quedarse en casa. Cuando las personas están cerca unas de otras, es más fácil que los gérmenes se propaguen de una persona a otra. Eso significa que todos se quedarán más en casa y qué aventura será eso.

## **Ayude a sus hijos a sobrellevar la situación.**

El cambio es difícil para todos y los niños prosperan cuando tienen una rutina. Cuando las escuelas cierran y las fiestas de cumpleaños, los recitales de baile y los deportes se cancelan, les puede crear ansiedad a ellos y a usted.

Primero y principal, maneje sus propias emociones. Los niños perciben tu ansiedad. Si usted está alarmado, puede asustarlos. Tómese el tiempo necesario para lidiar con su propio miedo y estrés. No tienes que fingir que todo está bien, pero quieres ser un modelo a seguir.

Segundo, trata de crear la mayor cantidad de rutina posible. Esto puede ser difícil cuando te quedas en casa, pero intenta hacer un horario regular. Planifica el tiempo de educación, las manualidades y el tiempo de juego. Come a horas regulares y mantenga una rutina de sueño consistente. Cuanto más predecible sea la vida, menos ansiosos se sentirán todos.

Intenta mantenerte ocupado. Los niños probablemente se quejarán de estar aburridos sin importar lo que hagas, pero las actividades extra pueden ayudar. Haga llamadas a sus amigos y familiares usando video en línea. Juego con rompecabezas y otras manualidades, limpia tus armarios, haz una visita virtual al Museo Británico de Londres o al Guggenheim de la ciudad de Nueva York. Hay muchas ideas y listas en línea donde puedes encontrar actividades.

Y finalmente, hable con sus hijos sobre sus miedos. Déjenlos expresar sus sentimientos. Tranquilícelos. Puede que se sientan frenéticos ahora mismo.

Hay muchas incógnitas y su plato puede parecer lleno, pero tómese el tiempo para ir más despacio, hacer una pausa y pasar un tiempo de calidad con sus hijos. Esto ayudará a todos a respirar un poco más fácilmente.

## **Recursos para vivir (en inglés Resources For Living)**

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC. Este material tiene fines informativos. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

©2020 Resources For Living | 44.27.424.1 (3/20)