

COVID-19: Orientación para los padres sobre cómo hablar del coronavirus con sus hijos

No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus.

Muchos niños ya habrán escuchado sobre el virus o habrán visto imágenes en la televisión de personas en el hospital o usando mascarilla. Para los niños, no hablar sobre el virus en realidad puede aumentar su ansiedad e incertidumbre, por lo que iniciar una conversación con su hijo le da la oportunidad de verificar sus preguntas y sentimientos, además de darle información objetiva y confortarlo.

Debe estar consciente de su propia ansiedad.

Los niños y los jóvenes se fijan cómo actúan los adultos en la vida para saber cómo reaccionar ante sucesos preocupantes y estresantes. Si sabe que siente mucha ansiedad o está muy alarmado, es probable que este no sea el mejor momento para hablar sobre el virus con su hijo, ya que él podría detectar su ansiedad, lo que a su vez afectará cómo se siente. En lugar de ello, maneje primero su propio estrés/ansiedad, respire, busque el apoyo de otro adulto en su vida y luego reinicie la conversación con su hijo y hablen sobre sus preguntas y sentimientos. Consulte los [Consejos rápidos \(FAST\) para manejar la ansiedad por la COVID-19](#) del Departamento de Salud Pública de Chicago (Chicago Department of Public Health, CDPH) como un recurso para los adultos.

Escuche a su hijo y confórtelo.

Invite a su hijo a que le cuente qué ha escuchado sobre el coronavirus y cómo se siente al respecto. Los niños podrían haber creado sus propias ideas sobre lo que está sucediendo o haber escuchado cosas de sus compañeros que a la vez aumentan su preocupación y ansiedad. Use palabras honestas pero delicadas. No utilice términos que generen pensamientos aterradores, como “muerte”, “dificultad para respirar” y “fiebre alta”. Use términos como “esto puede hacer que algunas personas se sientan muy enfermas”, “algunas personas sienten que no pueden respirar”, etc. Su objetivo es darles la tranquilidad de que están seguros, con base en las preguntas y los sentimientos que ellos le compartan en términos precisos y fáciles de entender.

Céntrese en lo que está haciendo para mantenerlos seguros y sobre lo que tiene control.

Una manera importante de tranquilizar a los hijos es resaltar las precauciones de seguridad que usted está tomando. Por ejemplo, puede explicarles que el virus es causado por un germen, al igual que el resfriado común, y que a los gérmenes no les gusta que se laven las manos con agua y jabón. Esta es una forma de darles a conocer la importancia de lavarse las manos. Al mismo tiempo, no sea tan insistente en que su hijo no se toque la cara ni sea crítico si se le olvida lavarse las manos, ya que esto puede aumentar su ansiedad y hacer que se sientan demasiado vigilantes. En cambio, puede tratar la higiene de las manos como algo que están practicando juntos en familia: por práctica, ¡no por perfección!

Dé información apropiada según la edad de su hijo.

Cuanto mayor sea el niño, es apropiado darle más información, pero, en general, no dé demasiada información, ya que eso podría ser abrumador. En cambio, trate de responder las preguntas de su hijo. Haga su mejor esfuerzo por responder de forma honesta y clara. Está bien si no puede responder todo,

Esta versión se publicó el 3/12/2020. Es posible que se actualice con orientaciones nuevas.

Para obtener la versión más reciente, visite www.chicago.gov/coronavirus.

porque lo que más importa es que esté disponible para su hijo y le dé tranquilidad. Los niños muy pequeños necesitan información breve y sencilla, y tener la certeza de que están seguros y que las personas importantes para ellos están seguras. Es probable que le pregunten: “¿Me voy a enfermar?” o “¿Morirá la abuela/el abuelo?” Explicar las diferentes medidas que su familia y la comunidad están tomando puede ser muy tranquilizador, ya que resalta las cosas sobre las que tenemos el control. Si su hijo es mayor y usted no sabe las respuestas a sus preguntas, puede decirle que consultará una fuente de información confiable para obtener más información. Por ejemplo, www.chicago.gov/coronavirus (CDPH) y www.cdc.gov/coronavirus (CDC)

Evite usar palabras con las que pueda culpar a otros y causar estigma.

Recuérdale a su hijo que nadie ha hecho nada malo. Esto es algo que sucede a veces en la naturaleza, como el mal clima. Los virus pueden enfermar a cualquiera, independientemente de la raza u origen étnico de una persona.

Apéguese a una rutina.

Debido a que muchos eventos y rutinas normales en la escuela y el empleo podrían verse afectados por el virus, intente establecer una nueva estructura para el día, organizada en términos de horas de acostarse, comidas, tareas, juegos, etc. Tener una estructura da tranquilidad a los niños. Como parte de esta nueva rutina, considere reducir la cantidad de tiempo ante la pantalla enfocado en la COVID-19, ya que demasiada información puede provocar ansiedad.

Mantenga la comunicación.

Dígales a sus hijos que continuará manteniéndolos actualizados a medida que usted tenga más información y hágalos saber que está abierto a hablar con ellos sobre cualquier pregunta o preocupación que puedan tener. Tómese la responsabilidad de preguntarles de vez en cuando cómo se sienten o si tienen alguna pregunta. Es posible que su hijo le haga preguntas y luego regrese con más preguntas que le puedan surgir. Hacerles saber que está ahí para apoyarlos cuando tengan preguntas o sentimientos es lo más importante.

Para obtener las últimas actualizaciones, visite chicago.gov/coronavirus o cdc.gov/coronavirus.

Orientación adaptada de: [Cómo hablar con los hijos sobre el coronavirus, COVID-19 \(Coronavirus\): Consejos de salud para padres e hijos](#), Ann Richards, MS, CCLS

Esta versión se publicó el 3/12/2020. Es posible que se actualice con orientaciones nuevas.

Para obtener la versión más reciente, visite www.chicago.gov/coronavirus.

