

Hablando con sus hijos sobre el COVID-19

La propagación del coronavirus, o el COVID-19 ha capturado la atención del mundo en muchos niveles. La respuesta social ha creado muchos cambios en nuestra vida diaria, desde el cierre de las escuelas hasta la cancelación y reprogramación de eventos importantes tanto deportivos como comunitarios. Por muy difícil que sea para los adultos entender estos tiempos inciertos, lo es aún más difícil para los niños. Hablar con sus hijos sobre el coronavirus puede hacer que se sientan más seguros, protegidos y amados.

Las formas en que usted puede ayudar a sus hijos serán diferentes según la edad, el conocimiento de la situación y la personalidad única de ellos.

Escuche. Siempre esté dispuesto a escuchar y a responder las preguntas de su hijo, pero tenga en cuenta que no todos los niños querrán hablar sobre el tema. Usted conoce mejor a su hijo, así que si a su hijo le gusta procesar las cosas lentamente, déjelo. Permítale mencionar el tema en su propio tiempo. Si no sabe si su hijo tiene preguntas, simplemente pregúntele.

Honestidad. Cuando ellos mencionen el tema haga todo lo posible por responder las preguntas de sus hijos de manera correcta y honesta. Hable sobre el tema en términos de “gérmenes fuertes o enfermedades graves”. Relaciónelo con algo con lo que ellos ya estén familiarizados, como la influenza o un resfriado fuerte, pero explíqueles que algunas personas responden de manera diferente. Recuérdeles que la razón de las cancelaciones es porque es un esfuerzo para mantener a todos seguros y saludables, y que hay muchas personas que trabajan arduamente para detener, tratar y curar el virus.

Límites. Limite las noticias del virus por los medios de comunicación, ya que éstas pueden aumentar la ansiedad y la tristeza, especialmente en los niños más pequeños. Si descubre a los niños frente al televisor cuando están dando las noticias acerca del virus, trate de distraerlos. Ofrézcales ir a jugar con ellos, pregúnteles acerca de su día, o lea un libro con ellos.

Si bien usted no puede prometerle a sus hijos que el virus nunca afectará a su comunidad o afectará a las personas que conocen, puede asegurarles que hay personas que están haciendo todo lo posible para mantenerlos a salvo. Usted puede enumerar a estas personas diciéndoles que los policías, los bomberos, los trabajadores de la salud y los funcionarios gubernamentales trabajan para mantenerlos a todos a salvo.

A medida que nuevos desarrollos e información estén disponibles, es una buena idea verificarlos siempre con fuentes confiables de información como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, que ofrecen una gran cantidad de información sobre el virus, y la Organización Mundial de la Salud, que actualmente tiene información para disipar rumores. También puede comunicarse con su oficina local de Extensión Cooperativa para obtener más información.

Recursos:

Centro para el Control de Enfermedades (2020). Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): lo que usted debe saber. Tomado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Organización Mundial de la Salud (2020). Consejos sobre la enfermedad del coronavirus (COVID-19) para la población: destruyendo rumores. Tomado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Fuente:

David Weisenhorn, Especialista de Extensión para Educación de Padres y Desarrollo Infantil