



BOYS & GIRLS CLUBS
OF GREATER MILWAUKEE

Hablarle a sus hijos sobre el COVID-19 (Coronavirus)

Un recurso para padres/tutores

Los niños naturalmente miran hacia un adulto para guía de cómo reaccionar a eventos de estrés, y la preocupación sobre el coronavirus puede estar causando ansiedad en sus hijos. Si usted como padre se ve demasiado preocupado, la ansiedad de su hijo puede aumentar. Los padres y tutores deben reasegurar a los hijos que los oficiales de la salud y de las escuelas están trabajando fuerte para asegurar que las personas alrededor del país se mantengan saludables. Sin embargo, los hijos también necesitan información basada en datos y apropiada para su edad, información sobre la seriedad del riesgo de la enfermedad e instrucciones concretas sobre cómo evitar las infecciones y la propagación de la enfermedad. Enseñarles a sus hijos medidas positivas de prevención, hablarle sobre sus miedos y darles un sentido de control sobre el riesgo de infección puede ayudar a reducir esa ansiedad.

Principios generales para hablar con los niños

Enséñele al niño acciones diarias para reducir la propagación de gérmenes.

- Anime a su hijo a comer una dieta balanceada, duerma lo suficiente, se ejercite regularmente; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunológico fuerte para pelear contra la enfermedad.
- Anime a su hijo a practicar buena higiene diaria – pasos simples para prevenir la propagación de la enfermedad.
 - Lavarse las manos varias veces al día por 20 segundos. Tome la oportunidad para enseñarle a su hijo la manera apropiada de lavarse las manos, destacando las áreas comúnmente olvidadas como entre los dedos y debajo de las uñas.
 - Recuérdele toser o estornudar en un pañuelo de papel o en su codo, luego tirar el pañuelo de papel en la basura.
 - Recuérdele estar consciente al tocar superficies y luego tocarse la cara, nariz o boca.
 - No compartir comida o bebidas.
 - El aire fresco y la luz del sol también son de beneficio para pelear contra los virus.
- Empoderar a su hijo que haga lo que pueda para prevenir la infección también puede reducir la ansiedad.

Mantenga la calma y el reasegurar.

- Recuerde que los niños reaccionan a lo que usted dice y como lo dice. Ellos recogerán señales de las conversaciones que usted tiene con ellos y con otros.
- Recuérdele que usted y los adultos alrededor de ellos están ahí para mantenerlos seguros y saludables.
- Deje que su hijo hable sobre sus sentimientos y ayude a replantear sus preocupaciones hacia la perspectiva apropiada.

Esté disponible para escuchar y hablar.

- Haga tiempo para hablar. Asegure que los niños sepan que pueden venir a usted cuando tienen preguntas y sea un buen oyente.
- Dígales que los ama y demuéstrelle mucho cariño.

Evite el lenguaje que pueda culpar a otros y provocar un estigma.

- Cuando las tensiones están altas, a veces las personas tienden a culpar a alguien por miedo o falta de conocimiento.
- Es importante evitar los estereotipos de cualquier grupo de personas como responsables del virus.
- Recuerde que los virus pueden enfermar a cualquiera, no importando la raza y grupo étnico. Evite hacer suposiciones de quien puede tener COVID-19.

Preste atención a lo que los niños ven o escuchan en la televisión, la radio o por internet.

- Considere limitar el tiempo de ver televisión y reducir la cantidad de tiempo de pantalla enfocado en el COVID-19, especialmente cuando su hijo esté presente. Demasiada información sobre un tema puede llevar a la ansiedad.
- Solo brinde la información por la que su hijo le pregunte y asegúrese que sea apropiada para su desarrollo. Tenga en mente que, aunque la información sea apropiada para su desarrollo puede causar ansiedad y confusión, particularmente en niños pequeños.
- Jóvenes de intermedia y la escuela superior pueden discutir el tema más a fondo (como adulto) y pueden ser referidos directamente a las fuentes apropiada sobre el COVID-19. Teniendo este tipo de conocimiento puede hacer que sientan un sentido de control.

Mantener una rutina normal en la medida que sea posible.

- Dados los cierres por los cuales Milwaukee está atravesando, una rutina normal se hace difícil de mantener, pero mantenga un itinerario regular en casa lo más posible.
- Anime a su hijo a mantenerse al día con su trabajo escolar y provéale actividades en casa lo más posible. Este es un buen momento para comenzar nuevas tradiciones como una noche familiar de juegos o actividades que animen a fortalecer los lazos familiares.
- Lea con su hijo a diario y revise la página web de Boys & Girls Clubs of Greater Milwaukee para actividades que pueden ayudar a mantener a su hijo enfocado en su aprendizaje.

Provea información honesta y precisa.

- Dele a su hijo información que sea honesta y apropiada para su edad y nivel de desarrollo.
- Háblele a su hijo de como algunas historias de COVID-19 que hay en el internet o en las redes sociales pueden ser basadas en rumores o información incorrecta.

Recursos para responder al coronavirus:

Que están escuchando los niños sobre el coronavirus en las redes sociales (inglés):

<https://www.goodmorningamerica.com/family/story/talk-kids-viral-tiktok-coronavirus-videos-69431277>

Cómo protegerse: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention-sp.html)

[sp.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention-sp.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention-sp.html)

Como lavarse las manos: <https://youtu.be/c-UvOGyicul>

Lavarse las manos: un antídoto poderoso contra las enfermedades:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/prevention/Paginas/hand-washing-a-powerful-antidote-to-illness.aspx>

Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus: <https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>

Manténgase informado con la información que continua cambiando:

<https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/403650>

Videos para ver con su hijo (para niños más pequeños):

- <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus> (inglés)
- https://esp.brainpop.com/salud/condiciones_lesiones_y_enfermedades/coronavirus/

Para información adicional revise la siguiente página web del CDC: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/403650>

Fuentes: The Center for Disease Control; The National Association of School Psychologists; The National Association of School Nurses; Child Mind Institute; American Academy of Pediatrics.