

Como hablar con sus niños del coronavirus.

Autora: Annie Deming, PhD, Psicóloga Clínica, Primary Children's Hospital-Wasatch Canyons

En todas partes alguien está hablando del COVID-19, o coronavirus. Hay abundancia de noticias, transmisión de audio o video en los medios sociales (“streaming”), comentarios de amistades y vecinos acerca de la falta de papel de baño en las tiendas y que deberíamos estar preocupados. Nuestros hijos también están escuchando, y el patio de juegos puede convertirse en una fuente principal de información errónea y de ansiedad durante eventos como éste.

¿Cuál es la mejor manera de hablar con nuestros hijos acerca del coronavirus? Aunque la respuesta depende en parte de la edad y madurez del niño, considere los siguientes consejos:

Trate de controlar su propia ansiedad.

Si usted tiene ansiedad por el coronavirus sus niños se darán cuenta a través de su expresión corporal, tono de voz y gestos. Antes de hablar con los niños trate de controlar su propia ansiedad con su cónyuge o un amigo (a) para ser capaz de hablar calmadamente con ellos.

Sea una fuente fidedigna para sus hijos.

Mi hija de diez años llegó de la escuela recientemente y me dijo que dos de sus compañeros habían contraído el coronavirus. A pesar de saber que no era el caso, me dio la oportunidad de hacerle algunas preguntas y responderle con la información apropiada. Recopile información de fuentes fidedignas como el [Centro de Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#), la [Organización Mundial de la Salud](#), el [Departamento de Salud del Estado de Utah](#), e [Intermountain Healthcare](#). Con una situación que cambia tan rápidamente, como en el caso del coronavirus, estas organizaciones tienen la información más veraz y actualizada para ayudarle a distinguir entre ficción y realidad.

Reconozca las emociones del niño y hágaselo saber.

Si el niño está preocupado por lo que escucha en la escuela o de sus amigos acerca del coronavirus, comience por reconocer y compartir con el niño la emoción que siente. Dígale algo como “parece que estás realmente nervioso con todo esto, hablemos del tema”. Esta afirmación sencilla reconoce los sentimientos del niño y abre la puerta a una conversación honesta y tranquilizadora.

Comprenda el nivel de desarrollo del niño.

Comience por hacer preguntas para comprender mejor qué información tiene el niño, y mantenga las respuestas a un nivel adecuado a su edad y desarrollo. Como cualquier tema de conversación que tenemos con nuestros hijos, les compartimos más información cuando son mayores y menos información cuando son pequeños. Con un niño pequeño usted puede decir algo como “los científicos están trabajando para mantener a la gente saludable”. Con un niño

más grande usted puede compartir un poco más de información acerca de las semejanzas entre el coronavirus y la influenza, o que los hospitales, doctores y ciudades están encontrando la manera de mantener saludables a niños y adultos.

Sea honesto, pero no sienta que tiene que compartir todo.

No es de mucha ayuda buscar información en el internet y ver gráficas que muestran la propagación del coronavirus o la cantidad de gente afectada. Dele al niño información suficiente para responder a sus preguntas pero no demasiada para abrumarlo.

Actúe con calma.

La mayoría de los niños han tenido resfríos o influenza en el pasado y se han mejorado. Use un tono tranquilizador, recuérdelos que ellos son jóvenes, con cuerpos saludables y que no están a riesgo del coronavirus, pero en caso de enfermarse dígalos que ustedes, sus padres, y los doctores cuidarán muy bien de ellos. Por ejemplo: “Los doctores tienen mucha información para ayudar a las personas que tienen el coronavirus.”

Anime al niño a que haga cosas que pueda controlar, como lavarse las manos.

Todas las personas deben lavarse más frecuentemente las manos, adultos y niños. Dígale al niño porqué [lavarse las manos es importante](#) y cómo esto ayuda a mantener el cuerpo saludable. Identifique una canción familiar que usted pueda cantarle cada vez que se lave las manos para que aprenda por cuanto tiempo tiene que restregarse las manos. Edúquelo en las [técnicas apropiadas para lavarse las manos](#). Hable con el niño de otros pasos a seguir para detener la propagación de gérmenes: Estornudar y toser en el brazo, quedarse en casa si está enfermo y no tocarse los ojos, nariz y boca.

Cuándo es necesario buscar ayuda profesional.

Si el niño tiene demasiada ansiedad y esta conducta tiene un impacto en su rutina diaria, o le causa trastornos del sueño, considere hacer una cita con el pediatra. A veces los niños responden mejor al consejo del doctor cuando sus padres no los pueden tranquilizar. El pediatra puede aconsejarle si sería beneficioso recibir consejería profesional o algún otro tratamiento para la ansiedad.