

Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus



- **Maneje su ansiedad primero.** Nosotros somos modelos para nuestros hijos-as en momentos de crisis, estrés, e incertidumbre. Es importante modelar estrategias saludables que serán las herramientas que ellos utilicen para manejar la ansiedad y el miedo. Tómese el tiempo para evaluar como usted se siente, antes de ayudar a sus hijos/as.
- **Tenga lista la información correcta.** Asegúrese de tener lista la siguiente información y que dicha información provenga de medios confiables, como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):
 - ¿Qué es el coronavirus o COVID-19?
 - ¿Cómo se contrae este virus?
 - ¿Cuáles son los posibles síntomas?
 - ¿Cuáles son algunas de las medidas de protección que se están adoptando?
- **Deje que su hijo dirija la conversación.** Es importante tener en cuenta la edad y la etapa del desarrollo de sus hijos/as. Hágalas preguntas abiertas, tales como:
 - ¿Qué sabes de este virus?
 - ¿De qué tienes miedo?
 - ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
- **Concéntrese en darles seguridad.** Mantenga la conversación con un tono positivo. Asegúrese de información confiable y enseñarle a sus hijos/as sobre las precauciones que deben tomar para su seguridad. No tenga miedo de decir que no sabes la respuesta a alguna de sus preguntas. Está bien decir "No lo sé, pero lo averiguamos juntos"
- **Establezca una rutina saludable.** Los niños/as se sienten cómodos y seguros en rutinas saludables y sabiendo lo que se espera de ellos/as. Aproveche la oportunidad para ser creativo y hacerlos parte del proceso. Se pueden crear horarios visuales y coloridos que incluyan tiempo para jugar, tiempo para estudiar y tiempo para ver la televisión. Asegúrese de incorporar un sistema de recompensas positivas donde sus hijo/as puedan trabajar hacia un objetivo todos los días, por ejemplo: tiempo extra de juego luego de terminar sus deberes del colegio.
- **Practique estrategias de resolver conflictos con sus hijos/as.** Incluya a sus hijo/as en los preparativos de su hogar con el fin de proveerles un sentido de control durante este proceso. Dependiendo de la edad y las capacidades de su menor, los niños y adolescentes pueden ayudar en la limpieza del hogar, en la organización de los productos de primera necesidad, y en la creación de actividades familiares.
- **Limite la exposición a noticias tanto en las redes como en otros medios de comunicación.** Los niños/as siempre están conscientes de su entorno, incluso cuando pensamos que están distraídos/as. Asegúrese de estar al tanto de lo que están escuchando o viendo en todo momento.
- **Mantenga abierta la comunicación.** Dependiendo de la edad y la etapa de desarrollo de su hijo/a es posible que necesite que le repita la información. Tenga en cuenta que esto es normal, sea paciente y esté preparado para tener la conversación más de una vez. El objetivo es asegurarse de que su hijo/a se sienta cómodo/a expresándole sus dudas y preocupaciones.



**Nicklaus
Children's
Hospital**