



Cómo hablar con los niños sobre COVID-19

Este puede ser un momento inquietante para los niños. Tal vez se pregunten por qué las personas se quedan en casa y por qué ellos no pueden ir a la escuela o jugar con amigos. Usted puede ayudarles a entender lo que está sucediendo y ayudar a que se sientan seguros. Aquí tiene algunos consejos sobre cómo hablar con los niños sobre el brote de COVID-19.

Deles información.

Haga que la información sea sencilla y tranquilizadora. Adapte la información a la edad de su hijo. Estos son algunos conceptos básicos que podría compartir:

- ✔ **Los virus son microbios que pueden enfermar a las personas.** En este momento hay un nuevo virus dando vueltas. Se llama COVID-19. Esa es la abreviatura de "coronavirus 2019".
- ✔ **Este virus está enfermando a muchas personas.** Muchas de ellas probablemente no se sentirán muy mal. Pero algunas personas sí se enferman de gravedad. Es por eso que debemos tener cuidado. No queremos enfermarnos y no queremos enfermar a otras personas.
- ✔ **Los especialistas están estudiando el virus y aprendiendo más cada día.** Por eso cambian las cosas, como si se cierran o no las escuelas. Esto puede ser confuso, pero los cambios sirven para ayudar a mantenernos a salvo.

Enséñeles lo que pueden hacer.

Todos pueden ayudar a prevenir la propagación de los microbios. Adoptar estos hábitos es bueno en todo momento. Y tomar medidas puede ayudar a los niños a sentir que tienen más control. Enséñele a su hijo estas cosas:

- ✓ **Lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo.** Usa estos 5 pasos:

1. **Mójate las manos.**
2. **Usa jabón.**
3. **Frótate las manos para producir espuma.** Mientras las frota, canta o tararea la canción "Cumpleaños feliz" dos veces.
4. **Enjuágatelas.**
5. **Sécatelas.**



- ✓ **Lávate las manos después de usar el baño, antes de comer o preparar alimentos, y después de toser, estornudar o sonarte la nariz.**
- ✓ **Tose y estornuda en el codo o en un pañuelo de papel.** Tira el pañuelo de papel a la basura de inmediato. Luego, lávate las manos.
- ✓ **Mantén las manos alejadas de la nariz, los ojos y la boca.** Eso ayuda a mantener los microbios fuera de tu cuerpo.

Mantenga la calma.

- ✓ **Su hijo seguirá su ejemplo.** Si usted está tranquilo, es más probable que su hijo lo esté. Si usted está ansioso, su hijo también podría sentirse así. Cuídese bien y concéntrese en las medidas positivas que puede tomar para mantenerse seguro.
- ✓ **Limite la cantidad de tiempo que su hijo pasa mirando televisión o en las redes sociales.** Los niños podrían ver o escuchar cosas que les causan preocupación. Lo mismo se aplica a usted: Demasiada información mediática sobre el virus podría causarle ansiedad.

Siga hablando y escuchando.

A medida que los niños se adaptan a estos cambios, podrían necesitar más amor y atención.

- ✓ **Tómese tiempo para escuchar.** Aliente a sus hijos a hablar sobre cualquier inquietud o temor que tengan. Esto le da a usted la oportunidad de corregir rumores o información falsa que sus hijos hayan escuchado.
- ✓ **Hágales saber que está disponible para responder a sus preguntas.** Esto puede ayudarles a sentirse a salvo y protegidos.

