

Como Hablar Con Jovenes Sobre el Coronavirus



Haz Preguntas

Empezando la conversación con preguntas te puede ayudar a

- evalúa que han oído tus hijos
- descubre y corrige información incorrecta
- y alienta a su hijo a compartir más con usted en el futuro

"¿Que has oído sobre el Coronavirus?"

"¿Sabes que es?"

"¿Hay algo sobre el que te preocupa?"



Valida los Sentimientos

Es tentador querer "arreglar las cosas" o solo enfocarse en lo positivo para intentar de reducir la ansiedad. Es tentador querer "arreglar las cosas" o solo enfocarse en lo positivo para intentar de reducir la ansiedad.

Nombrar Sus Sentimientos

"Parece que te sientes ___ (asustado, ansioso, preocupado, confundido, etc.)"

Reflexionar/Empatizar

"Apuesto a que te sientes ___ ahorrita."
"A veces yo también me siento ___".

Conectese/Este Presente

- A veces su hijo solo ocupa que te sientes con ellos y calmadamente respire
- los abrazos pueden ayudar



Provee Información

- ⇒ Encuentre un balance para compartir información que parezca **útil** y **apropiada para su edad**. Primero hágase a usted mismo estas 2 preguntas orientadoras:
 - **¿Es útil para mi hijo saber esta información?** (Si un niño ya tiene información parcial o errónea, puede ser que se comiencen a imaginar escenarios peores de lo que realmente está sucediendo.)
 - **¿Es apropiado para la edad?** (Trate de presentar la información con palabras que su hijo pueda entender.)
- ⇒ **Busque información confiable** en el [\(CDC\) website](#)
Si es apropiado para su edad, puede involucrarlos en este proceso, gracias a que el CDC presentan la información de manera tranquila y directa (en comparación con sitios sociales y algunas otras publicaciones de noticias).
- ⇒ **Corrija la información equivocada:** recuerdele a los niños que hay mucha información falsa circulando ahorrita. Plática sobre la información exagerada con otro punto de vista.

Para los niños más pequeños

"El coronavirus es como tener tos o gripe, pero algunas personas que lo contraen se han enfermado gravemente y es por eso que las personas están teniendo más precaución y están cerrando las escuelas. La mayoría de las personas que contraen esta enfermedad se quedan en casa, descansan y se mejoran".

Si niños preguntan por la muerte, se honesto

"La mayoría de las personas que lo atrapan mejoran, pero hay algunas personas, en su mayoría que son mucho mayores, que han muerto a causa de este virus."

Cómo se contrata

"Cuando los que tienen el virus tocan a otros, o están demasiado cerca cuando tosen o estornudan, pueden enfermar a los demás. También pueden dejar sus gérmenes en las cosas, por eso debemos ser más conscientes de lo que tocamos y asegurarnos de lavarnos las manos realmente bien como debe ser".



Alentar de Nuevo: Enfóquese en la Acción

Otros están creando seguridad

Comparta con un tono optimista (en lugar de tonos de conmoción o incredulidad) todos los pasos que las personas están tomando para ayudar a que la comunidad se mantenga saludable. Es cierto que las escuelas están cerrando, las personas se están quedando en sus casas, las reuniones se están cancelando, lo que crea desafíos y tensiones muy reales para procesemos. Sin embargo, con sus hijos, enfóquense en cómo la comunidad se está uniendo para dar grandes pasos de seguridad y lo útil que será.

"La gente realmente está trabajando duro para ayudar a mantener a las personas saludables al quedarse en casa ____"

"Los trabajadores de la salud están haciendo mucho para ayudar a la gente".

Podemos ayudar a crear seguridad

Concéntrese en lo que su familia puede hacer, como practicando hábitos saludables.

"Lavarse las manos, dormir, comer bien y mover nuestros cuerpos ayudará a que nuestro sistema inmunológico se mantenga fuerte y combate enfermedades."

Si los niños están preocupados por sus amigos o sus familiares, pueden:

- Escribes una carta o hacer tarjetas para sus seres queridos
- Hacer un dibujo de sus seres queridos
- Llamar a sus seres queridos
- Hablar por video para a sus seres queridos

Haz que el lavado de manos sea algo divertido

- Toca una canción favorita mientras te lavas las manos
- Haz caras chistosas mientras te lavas las manos
- Cante extremadamente despacio para un énfasis dramático
- Cuenta en otro idioma que estás aprendiendo
- Haz competencia para ver quien puede nombrar __ cantidad de __ (colores, animales, sabores de helados favoritos, etc.)



Mantener una comunicación abierta

⇒ Es posible que los niños no compartan todas o algunas de tus preocupaciones fácilmente en ese instante.

- Ten paciencia y estate consciente por aquello que quieren hablar más (¿están rondando cerca de usted mientras preparas la cena o "actúan con (mal)comportamiento" más frecuentemente para llamar su atención?)
- Es común que un niño haga una pregunta, continúe jugando o discutiendo algo más fuera del tema, y luego querer regresar al tema serio minutos a días después.

⇒ Ten paciencia y estate consciente por aquello que quieren hablar más (¿están rondando cerca de usted mientras preparas la cena o "actúan con (mal)comportamiento" más frecuentemente para llamar su atención?) Es común que un niño haga una pregunta, continúe jugando o discutiendo algo más fuera del tema, y luego querer regresar al tema serio minutos a días después.



Tus acciones hablan con alto volumen

- ¿Cómo te sientes acerca del COVID-19? ¿Cómo se nota eso en tu tono o estado de ánimo?
- ¿Cómo te sientes acerca del COVID-19? ¿Cómo se nota eso en tu tono o estado de ánimo?
- ¿Que tan frecuentemente te estás lavando las manos, tocando superficies, etc.?

¿No sabes qué hacer? Tómese un momento de pausa y piénsalo bien.

Puede ser que su hijo le haga una pregunta en la cual usted no sabrá la respuesta, o no está muy seguro de cuánta información debería de compartir. Es mejor tomarse el tiempo para pensarlo bien o investigar para encontrar la respuesta a qué mentir. Si mente podría disminuir las posibilidades de que lleguen a usted para obtener información en el futuro.

Antidiscriminación

Información equivocada puede generar miedo y hostilidad, y puede generar discriminación. Es importante que los niños comprendan que el virus no es causado por la raza o el origen étnico de alguien, al igual que es importante evitar los estereotipos de cualquier grupo de personas como responsables del virus.