

## HABLANDO CON SUS HIJOS SOBRE EL CORONAVIRUS

Como cualquier otro tema difícil, hablar con sus hijos sobre el Coronavirus (COVID-19) puede constituir un reto para los padres. Es natural querer “proteger” a los niños de información que puede inquietarlos. Sin embargo, los niños, incluyendo a los infantes o niños pequeños, perciben los cambios emocionales que se dan en la familia, y algunas veces suponen lo peor. La mayoría de los niños tienen preguntas que requieren respuestas. Por eso, los padres, cuando

Si los padres se sienten tranquilos y sus conceptos son claros, es más fácil estar serenos y explicar con claridad los temas difíciles a los niños.

hablan con sus hijos acerca del COVID-19, deben buscar hacerlo en momentos en que se encuentran relajados y en un lugar apropiado, y deben proveer cuidados sensibles y receptivos cuando los hijos

expresan sus preocupaciones y dudas. Si los padres se sienten tranquilos y sus conceptos son claros, es más fácil estar serenos y explicar con claridad los temas difíciles a los niños.

### Metas para Lograr Cuando se Habla con los Niños Acerca del COVID-19

- Dar información básica para ayudar a los niños a comprender lo que están viendo y oyendo acerca de la pandemia, y ayudarles a comprender los cambios que ocurren en su familia, escuela y vecindario.
- Desarrollar una “comprensión compartida” por la familia acerca del COVID-19, qué es y qué no es, teniendo presente que los niños observan a sus padres y hermanos buscando guía y tranquilidad.
- Tranquilizar a los niños acerca de que si alguno de sus familiares llega a enfermarse, recibirá la atención médica que necesite.
- Dar explicaciones apropiadas para la edad, capacidad verbal y comprensión cognitiva del niño.

### La Comunicación con los Niños de Distintas Edades

- Tanto la cantidad, el tipo y la complejidad de la información debe darse de acuerdo con la edad y nivel de desarrollo del niño.
- Los padres, al hablar con los infantes y niños pequeños, deben transmitir seguridad y ser consistente estando presentes constantemente, teniendo cercanía física con ellos y manteniendo las rutinas y actividades familiares.
- Los niños en etapa pre-escolar (de los 3 a 5 años) tienen más dificultad para comprender y menos exposición

a las noticias. Quedarse en casa, mantener la distancia y promover las medidas higiénicas pueden plantearse como actividades divertidas para el niño en esta etapa de la vida.

- Los niños en etapa escolar (de los 6 a 12 años) tienen una comprensión básica de lo que es el virus y están conscientes de que es peligroso. Sin embargo, no comprenden el porqué de los cambios en sus actividades habituales. Determinar su nivel de comprensión, y así dar una mejor explicación con el fin de corregir las ideas equivocadas y las confusiones. Los padres deben responder de forma honesta y directa.
- Los adolescentes (mayores de 12 años) y adultos jóvenes tienen una comprensión mucho más amplia del COVID-19, pero no comprenden completamente la gravedad de la situación. Usan frecuentemente las redes sociales y por lo mismo están más expuestos a recibir información falsa. Los padres deben determinar si sus conceptos son erróneos y darles fuentes confiables para que tengan información actualizada. Nuevamente deben ser honestos y directos.

### Oportunidades y Actividades para los Niños.

#### Niños de edades preescolares y escolares:

- Haga que el aislamiento en casa parezca una aventura (por ejemplo, un viaje al planeta Marte donde la casa es una nave espacial de la que no es posible salir). Anime

*Continuado*

a los niños a que lleven un diario donde escriban sus experiencias.

- Plantee las actividades educativas debidas al aislamiento en casa como oportunidades de tener “escuela en la casa”.
- Use dibujos o muñecos y figuras para explicar la forma en que el virus puede transmitirse. También utilícelos para mostrar las precauciones necesarias para proteger a las poblaciones en riesgo, como es el caso de los ancianos.
- Haga juegos o cante canciones que promuevan hábitos sanos de higiene en el hogar.

#### **Niños en edad escolar y adolescentes:**

- Explique que los niños pueden ayudar a los individuos de alto riesgo (por ejemplo, a los abuelos) a mantenerse sanos quedándose en casa, pero también deben mantener la comunicación con ellos.
- Participe en las discusiones familiares para responder las preguntas de los niños y prestar atención a sus preocupaciones.
- Promueva la relación de los niños con sus compañeros y amigos a través de las redes sociales y el internet.

#### **Todas las edades:**

- Promueva actividades en las que participe toda la familia, como ir a caminar o ver películas que todos los miembros de la familia disfruten.

Para ver ejemplos de la forma en puede explicarse el coronavirus a los niños preescolares y escolares, y a los adolescentes vea la Hoja Informativa del CSTS “Encontrando las Palabras Correctas para Hablar con los Niños y Adolescentes acerca del Coronavirus”.

[https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS\\_FS\\_Finding\\_Right\\_Words\\_Talk\\_Children\\_Teens\\_Coronavirus.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Finding_Right_Words_Talk_Children_Teens_Coronavirus.pdf)

#### **Referencias Adicionales**

Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19): Preparando a Tu Familia. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html>

CDC, Hablando con los niños acerca de la Enfermedad por Coronavirus 2019; Mensajes para los padres, maestros y otras personas que trabajan con niños. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

Instituto de la Mente del Niño. Hablando a los Niños Acerca del Coronavirus. <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. Hablándoles a los Niños Acerca del COVID- 19 (Coronavirus): Un Recurso para Padres. [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

#### **Traducción**

Asociación Psiquiátrica Mexicana, AC.  
[www.psiquiatriasapm.org.mx](http://www.psiquiatriasapm.org.mx)