

HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE COVID-19

Como puede sentirse un poco abrumado con las noticias, las redes sociales y las conversaciones cotidianas acerca de COVID-19, se espera que sus hijos están sintiéndose nerviosos también y son vulnerables al estrés.

Únase con nosotros a ayudar a nuestros hijos y la comunidad entender y aguantar la situación bien y mostrar compasión para todos durante este tiempo.

DIGA LA VERDAD. Muchas veces, los niños no entienden lo que están oyendo y viendo en las noticias y en línea, sino ellos están prestando atención. Ser abierto y honesto con sus hijos les ayudará lidiar con esta situación e incluso ayudar a los otros. Si no sabe la respuesta a sus preguntas, toma la oportunidad de explorar las respuestas juntos en sitios web confiables, tales como:

[CDC COVID-19 Info, Updates, and FAQs](#)

[Nebraska Department of Health and Human Services COVID-19 updates](#)

EXPLIQUE LA SITUACIÓN CONCRETAMENTE. Muestre a los niños lo que pueden hacer para ayudar a sí mismos y sus amigos para quedarse sanos. Demuestre cómo lavarse las manos y explíqueles por qué se recomienda cantar una canción como la de feliz cumpleaños cuando lo hagan. Asegúrese de que ellos también sepan cobrarles la boca cuando estornuden o tosan.

Explíqueles la importancia de mantener la distancia de las personas con síntomas, especialmente si ellos están preguntando por qué las escuelas y guarderías están cerradas.

ESPERE MUCHAS EMOCIONES. No intente de minimizar o evitar las preocupaciones de sus hijos. Reconozca los sentimientos de ellos y asegúreles de que es natural sentirse muchas emociones distintas durante un tiempo así.

SEA DISPUESTO A ESCUCHAR. Permita que sus hijos hablen libremente y asegúrese de que ellos sepan que pueden hablar con usted siempre.

ANÍMELOS A JUGAR. Jugar es una manera normal y sana para los niños lidiar con situaciones difíciles. Es muy común que ellos imaginarse ser doctor y enfermo. Anime a ellos a expresar sus sentimientos por jugar.

PERMITA LAS OPCIONES. Situaciones como estas pueden hacer que el mundo de un niño parezca en desorden total. Por permitir las opciones, puede ayudar a sus hijos recuperar un sentido del control y promueve la expresión sana de sus pensamientos y sentimientos.

NO NIEGUE. Hágales unas preguntas abiertas y simplemente escúchelos a sus hijos. Anímelos a hablar sobre lo que han oído y experimentado en cuanto a esta situación. Averigüe cuánto ellos ya saben y siga su ejemplo par averiguar cuales preguntas quedan.

LA RUTINA Y EL CONSUELO. Como existe este sentido de desorden, es importante mantener una rutina tan normal como sea posible. Esto proporcionará a los niños con un sentido de estabilidad y seguridad y también les da consuelo que los adultos en sus vidas van a continuar a cuidarlos. Si hay un brote en su comunidad, recuerde a sus hijos que es poco probable que ellos vayan a contraer el virus, que la mayoría de las personas no se caen muy enfermos y que muchos de los adultos están trabajando duro para asegurar de que ellos, sus familias y amigos sean seguros.

Por último, pero no menos importante, cuídese a sí mismo. Va a poder ayudar a su familia mejor cuando usted esté sano también.