

# 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 procesarnos. 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 miente 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.