



Friends of Karen – Como hablar a los niños sobre el Coronavirus (COVID-19)

Sabemos que este momento es especialmente estresante debido a los cambios y el efecto que el coronavirus tiene en los hogares. Aunque hay diferencias entre el Coronavirus y las enfermedades críticas que nuestros niños sufren muchas de las reacciones y los sentimientos de los niños son semejantes. Entendemos que esto puede ser estresante para los padres y puede ser difícil saber que decirle a los niños. Hoy les compartiremos algunas recomendaciones acerca de cómo hablar a sus hijos sobre las enfermedades en una manera que no los atemoriza pero que por el contrario busca disminuir el miedo y la preocupación.

Nuestra experiencia nos enseña que hay cosas que los niños se preocupan cuando se enfrentan con enfermedades. “¿Me voy a contagiar?”, “¿Mi mamá o papá se va a morir?”, “¿Cómo nos vamos a proteger?”, “¿Por qué necesitamos estar alejados de las personas?”

Esperamos que las siguientes recomendaciones les sean útiles:

1. Pregúntele a sus hijos que saben ellos sobre el coronavirus o acerca de lo que está pasando:

- Esto les da la oportunidad de analizar lo que ellos entienden y le ayudara a usted para aclararles información incorrecta como un rumor que se escuchó de los compañeros de la escuela o el miedo que puedan tener pensando que van a morir. Déjelos que hagan preguntas porque es la única manera de saber qué es lo que ellos están pensando.
- Cree oportunidades para tener comunicación abierta y sincera.

2. Asegúrese de usar lenguaje sencillo, apropiado para la enfermedad y basado en hechos reales:

- No le mienta a sus hijos aunque sea para calmar sus temores.
- Tampoco mantenga las noticias todo el tiempo y no los deje ver toda clase de imagines que puedan ser perturbadoras.
- Comparta información que es basada en la información de expertos:
 - * Esto es un virus que actúa como una gripe o el virus de influenza (flu)
 - * Las personas se enferman al estar en contacto con otros humanos (por eso debemos estar alejados los unos de los otros y practicar “Distancia Social” cuando estamos en la comunidad y alrededor de otras personas.)
 - * Lavarse las manos es la mejor manera de combatir que el virus se esparza.

3. Cuando las cosas parecen salirse fuera de control ENFOQUESE en lo que puede controlar:

- Edúquese
 - *Si necesita enséñele a los niños como lavarse las manos apropiadamente, especialmente si los niños son pequeñitos tómese el tiempo de enseñarles. Agua tibia y jabón, como mínimo por 20 segundos y recuerda limpiar entre los dedos muy bien. Hágalo divertido con jabón espumoso y cantando canciones.
 - *Sea estricto con no dejarlos ponerse los dedos dentro de la nariz.
 - *Enséñeles a toser en un pañuelo desechable o cubriéndose la boca con el Codo.
- Fortalezca

Diga cosas como: “Ya sabes la clave número uno para prevenir el contagio del virus-*Lavarte las manos*. ¿Te has estado lavando las manos muy bien y asegurándote de estas segura, lo haces excelente. Muéstrame como lo haces?”

4. **Está bien admitir que no sabe o tiene la respuesta para las preguntas:**

- Esto funciona para toda clase de enfermedades incluidos el cáncer u otras enfermedades serias.
- Usted puede decir algo como: “No sé cuándo todo esto terminara y podrás volver a la escuela con tus amigos. *Todos estamos aprendiendo de esto cada día.* La buena noticia es que hay personas muy muy inteligentes que trabajan en la salud, doctores, científicos trabajando incansablemente para encontrar las respuestas y darnos consejos.”

5. **Entienda los sentimientos de los niños:**

- Los efectos de coronavirus han desorganizado la vida de todas las personas y los niños no son una excepción. Ellos se afectaran muchísimo por la ansiedad que los adultos sienten y el hecho que todos se están quedando en casa.
- Los niños y sus hermanos tienden a aislarse y sacrificar mucho durante crisis como estas.
- Los niños pueden sentirse agitados, triste, preocupados, aislados, enojados, y pueden hasta comportarse agresivamente.
- Los niños pueden presentar también una regresión a cosas que hacían cuando estaban más pequeños – cosas como actuar más como un bebe, hablando como bebe, problemas con el sueño, dificultades con el uso del baño, etc.
- No importa que comportamientos estén presentando los niños recuerde validar sus sentimientos y apóyelos.
- Usted puede decir algo como: “Veo que estas muy desilusionado/triste/enojado/frustrado que se haya cancelado la fiesta de cumpleaños/o que no vas a ver a tus amigos, o ir a la escuela, o que querías ir al cine. Eso debe ser muy duro para ti y siento que te sientas así. No puedo controlar lo que tienes que sacrificar en este momento pero pensemos juntos como podemos para hacer todo esto mejor”.

6. **Aproveche y use los recursos que tiene:**

- Trate de enfocarse en lo positivo y converse sobre los problemas para encontrar soluciones en conjunto.
- Sáquele el mejor provecho al tiempo en casa y póngase en contacto –WhatsApp, texto, Skype – con la familia y todos aquellos a quienes están extrañando.
- Trate de mantener una rutina diaria si les es posible, rutinas y estructuras hace que los niños se sientan seguros. Mantenga los horarios para comer e ir a la cama, leer juntos, etc.
- O si necesita cree nuevas rutinas o calendarios. Pídale a los niños que le colabore y tome en cuenta su opinión.
- No se olvide de incluir diversión y creatividad en todo lo que tenga que hacer para ayudar a su familia. Por ejemplo: invente canciones, baile, noche de películas, leer los libros favoritos, hacer arte o cocinando juntos.
- Chequee lo que hay en internet como tours en museos para no aburrirse y contrarrestar el encierro.

7. **No deje que el Pánico se apodere de usted:**

- Los niños observan y escuchan y ponen atención a todo. Ellos reconocen cuando los padres están estresados y lo pueden sentir en casa. Posiblemente ellos recordaran más como se sintieron en casa durante este tiempo que recordando el virus.
- Como padres es nuestro trabajo mantener la calma en medio del caos y modelar comportamiento positivo (desde como lavarse las manos hasta expresar sentimientos en una manera saludable)

Y con todo esto....

8. **Recuerde hacer tiempo para cuidarse a usted mismo:**

- Ser padre durante una crisis puede ser particularmente difícil. Cúidese de la mejor manera posible.
- **Pida ayuda.** Las trabajadoras Sociales y el equipo de Apoyo para los niños de Friends of Karen están aquí para usted y su familia. Para nosotros es un privilegio enorme y un placer poder apoyarlos en estos momentos.