Hablando con los niños sobre COVID-19 (coronavirus): un recurso para las familias.

(Asociación nacional de psicólogos escolares de Estados Unidos).

Un nuevo tipo de coronavirus, abreviado COVID-19, está causando un brote de enfermedad respiratoria (pulmonar). Primero se detectó en China y ahora se ha detectado internacionalmente. Si bien el riesgo inmediato para la salud en los Estados Unidos es bajo, es importante planificar cualquier posible brote si el nivel de riesgo aumenta en el futuro.

La preocupación por este nuevo virus puede hacer que los niños y las familias se sientan ansiosos. Si bien no sabemos dónde y en qué medida la enfermedad puede propagarse aquí en los Estados Unidos, sí sabemos que es contagiosa, que la gravedad de la enfermedad puede variar de un individuo a otro, y que hay pasos que podemos tomar para Prevenir la propagación de la infección. Reconocer cierto nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es apropiado y puede llevar a tomar medidas que reduzcan el riesgo de enfermedad. Ayudar a los niños a sobrellevar la ansiedad requiere proporcionar información y hechos de prevención precisos sin causar una alarma indebida.

Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante los eventos estresantes. Si los padres parecen demasiado preocupados, la ansiedad de los niños puede aumentar. Los padres deben asegurar a los niños que los funcionarios de salud y escolares están trabajando arduamente para garantizar que las personas en todo el país se mantengan saludables. Sin embargo, los niños también necesitan información objetiva y apropiada para su edad sobre la posible gravedad del riesgo de enfermedad e instrucciones concretas sobre cómo evitar las infecciones y la propagación de la enfermedad. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y darles una sensación de cierto control sobre su riesgo de infección puede ayudar a reducir la ansiedad.

Pautas específicas:

**Permanezca tranquilo y tranquilizador:**

* Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones verbales y no verbales.
* Lo que usted dice y hace sobre COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
* Si es cierto, enfatice a sus hijos que ellos y su familia están bien.
* Recuérdeles que usted y los adultos en su escuela están allí para mantenerlos seguros y saludables.
* Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a replantear sus preocupaciones en la perspectiva adecuada.

**Póngase a su disposición:**

* Es posible que niñas y niños necesiten una atención extra de su parte y quieran hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas.
* Es importante que sepan que tienen a alguien que los escuchará; haz tiempo para ellos.
* Dígales que los ama y deles mucho cariño.

**Evite culpar excesivamente:**

* Cuando las tensiones son altas, a veces intentamos culpar a alguien.
* Es importante evitar los estereotipos de cualquier grupo de personas como responsables del virus.
* La intimidación o los comentarios negativos hechos hacia otros deben detenerse e informarse a la escuela.
* Tenga en cuenta cualquier comentario que otros adultos tengan sobre su familia. Puede que tenga que explicar qué significan los comentarios si son diferentes a los valores que tiene en casa.

**Monitoree la televisión y las redes sociales:**

* Limite el tiempo en que niñas y niños están frente a la televisión o el acceso a la información en Internet y en las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser molesta cuando sus hijos estén presentes.
* Hable con sus hijas e hijos sobre cuántas historias sobre COVID-19 en Internet pueden estar basadas en rumores e información inexacta.
* Hable con sus hijas e hijos sobre la información objetiva de esta enfermedad; esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
* Mirar constantemente las actualizaciones sobre el estado de COVID-19 puede aumentar la ansiedad. Evítelo.
* Tenga en cuenta que la información inadecuada para el desarrollo (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, especialmente en las y los jóvenes.
* Involucre a su hijo o hija en juegos u otras actividades interesantes en lugar de la televisión o las redes sociales.

**Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible:**

* Mantenga un horario regular, ya que esto puede ser tranquilizador y promueve la salud física.
* Anime a sus hijas e hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los presione si parecen abrumados.

**Sé honesto y preciso:**

* En ausencia de información objetiva, niñas y niños a menudo imaginan situaciones mucho peores que la realidad.
* No ignore sus preocupaciones, sino explique que en este momento muy pocas personas en este país están enfermas con COVID-19.
* Se puede decir a los niños que se cree que esta enfermedad se transmite entre personas que están en contacto cercano entre sí, cuando una persona infectada tose o estornuda.
* También se cree que se puede propagar cuando toca una superficie u objeto infectado, por eso es tan importante protegerse.

**Revisar y modelar prácticas básicas de higiene y estilo de vida saludable para la protección:**

* Anime a su hijo a practicar todos los días una buena higiene: pasos simples para prevenir la propagación de enfermedades:
  + Lávese las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos (cantar “cumpleaños feliz” dos veces tarda lentamente unos 20 segundos).
  + Cúbrase la boca con un pañuelo de papel cuando estornudan o tosen y tire el pañuelo inmediatamente, o estornude o tosa en la curva del codo. No comparta alimentos o bebidas.
  + Practique dar golpes de codo en lugar de apretones de manos o besos. Menos gérmenes se propagan de esta manera.
* Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir la infección les da una mayor sensación de control sobre la propagación de la enfermedad y les ayudará a reducir su ansiedad.
* Anime a su hijo a comer una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente; Esto les ayudará a desarrollar un sistema inmunitario fuerte para combatir las enfermedades.

**Discuta nuevas reglas o prácticas en el colegio:**

* Muchas escuelas ya imponen hábitos de prevención de enfermedades, incluido el lavado frecuente de manos o el uso de limpiadores de manos a base de alcohol.
* La directora de su escuela le enviará información a su hogar sobre cualquier nueva norma o práctica.
* Asegúrese de discutir esto con su hija o hijo.

**Comunícate con su colegio:**

* Informe a su colegio si su hijo está enfermo y manténgalo en casa. Su escuela puede preguntar si su hijo tiene fiebre o no. Si su hijo es diagnosticado con COVID-19, avísele a la escuela para que pueda comunicarse y obtener orientación de las autoridades sanitarias locales.
* Hable con el psicólogo escolar, si su hijo o hija tiene dificultades como resultado de la ansiedad o el estrés relacionado con COVID-19. Pueden brindar orientación y apoyo a su hijo en la escuela.
* Asegúrese de seguir todas las instrucciones de su escuela.

Tómese el tiempo para hablar:

Usted conoce a sus hijas e hijos. Deje que sus preguntas sean su guía sobre cuánta información proporcionar. Sin embargo, no evite darles la información que los expertos en salud identifican como crítica para garantizar la salud de sus hijos. Sea paciente: Los niños y jóvenes no siempre hablan de sus preocupaciones fácilmente. Esté atento a las pistas de las que quieran hablar, como revolotear mientras lava los platos o trabaja en el jardín. Es muy típico que los niños más pequeños hagan algunas preguntas, vuelvan a jugar y luego vuelvan a hacer más preguntas.

Al compartir información, es importante asegurarse de proporcionar datos sin promover un alto nivel de estrés, recordar a los niños que los adultos están trabajando para abordar esta preocupación y darles a los niños las acciones que pueden tomar para protegerse.

Entregue explicaciones apropiadas para la edad de sus hijas e hijos:

Niñas y niños entre 6 y 9 años necesitan información breve y simple que equilibre los datos de COVID-19 con las garantías apropiadas de que sus escuelas y hogares están seguros y que los adultos están allí para ayudarlos a mantenerse saludables y cuidarlos si se enferman. Dé ejemplos simples de los pasos que las personas toman todos los días para detener los gérmenes y mantenerse saludable, como lavarse las manos. Use un lenguaje como "los adultos están trabajando mucho para mantenerlo a salvo".

Niños y niñas entre 10 y 14 años hablarán más al hacer preguntas sobre si realmente están seguros y qué sucederá si COVID-19 llega a su escuela o comunidad. Es posible que necesiten ayuda para separar la realidad del rumor y la fantasía. Discuta los esfuerzos de los líderes escolares y comunitarios para evitar la propagación de gérmenes.

Los estudiantes entre 14 y 18 años pueden discutir el tema de una manera más profunda (como la de un adulto) y pueden ser referidos directamente a las fuentes apropiadas de datos de COVID-19. Brinde información honesta, precisa y objetiva sobre el estado actual de COVID-19. Tener tal conocimiento puede ayudarlos a sentir una sensación de control.

Sugerencias para enfatizar al hablar con niños y niñas:

Los adultos en el hogar y en la escuela se ocupan de su salud y seguridad. Si tiene dudas, hable con un adulto de su confianza.

No todos contraerán la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Los funcionarios escolares y de la salud están siendo especialmente cuidadosos para asegurarse de que se enfermen la menor cantidad posible de personas.

Es importante que todos los estudiantes se traten con respeto y no saquen conclusiones sobre quién puede tener o no COVID-19.