Artículo

© adobe/fzkes

Cómo hablarle a tu hijo sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

8 consejos para tranquilizar y proteger a los niños

UNICEF

12 Marzo 2020

Ahora mismo es fácil agobiarse por todo lo que se escucha sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). También es comprensible que tus hijos estén nerviosos. Para los niños puede ser difícil entender lo que ven en internet o en la televisión, o lo que escuchan decir a otras personas, y pueden ser especialmente vulnerables a sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza. Sin embargo, mantener una conversación abierta y sincera con tus hijos podrá ayudarlos a entender y sobrellevar la situación e incluso a hacer una contribución positiva para los demás.

1. Hazle preguntas abiertas y escúchalo

Empieza por invitar a tu hijo a hablar del asunto. Averigua cuánto sabe y deja que lleve la iniciativa. Si es demasiado joven y todavía no ha oído hablar del brote, tal vez sea mejor no sacar el tema, pero puedes aprovechar para recordarle los buenos hábitos de higiene sin generarle nuevos miedos.

Busca un entorno seguro y permite que tu hijo hable abiertamente. Los dibujos, las historias y otras actividades podrían ayudarte a iniciar la conversación.

Lo más importante es no restar importancia a sus preocupaciones ni evitarlas. Demuéstrale que entiendes sus sentimientos y transmítele calma diciéndole que es normal asustarse por estas cosas. Demuéstrale que lo escuchas prestándole toda tu atención, y asegúrate de que sabe que puede hablar contigo y con sus profesores cuando lo necesite.

2. Sé honesto: explícale la verdad de la forma más adecuada para su edad

Los niños tienen derecho a conocer información veraz sobre lo que está pasando en el mundo, pero los adultos también tienen la responsabilidad de evitar que sufran. Utiliza un lenguaje adecuado para su edad, observa sus reacciones y sé delicado con su grado de ansiedad.

Si no tienes respuestas para sus preguntas, no hagas suposiciones. Aprovecha la ocasión para buscar las respuestas juntos. Los sitios web de organizaciones internacionales como UNICEF (/es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber) y la Organización Mundial de la Salud (https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019) son buenas fuentes de información. Explícale que parte de la información que hay en internet no es rigurosa, y que es mejor confiar en los expertos.

3. Enséñale a protegerse a sí mismo y a sus amigos

Una de las mejores formas de proteger a los niños del coronavirus y otras enfermedades es, sencillamente, animarlos a lavarse las manos con frecuencia. No tiene que ser una conversación alarmante. Prueben a cantar juntos con The Wiggles (https://www.facebook.com/unicef/posts/10157942700399002) o a hacer este baile (https://www.facebook.com/unicef/posts/199220537813698) para que el aprendizaje sea divertido.

También puedes enseñarle a cubrirse la tos o los estornudos con el codo (/es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber#evitar-infeccion), explicarle que es mejor no acercarse demasiado a las personas que tengan síntomas y pedirle que te avise si comienza a sentir fiebre, tos o dificultades para respirar.

4. Dale consuelo

Cuando vemos montones de imágenes preocupantes en la televisión o en internet, nos puede dar la sensación de que la crisis está por todas partes. Es posible que los niños no distingan las imágenes que ven en las pantallas de su propia realidad personal y crean que corren peligro inminente. Ayuda a tu hijo a lidiar con el estrés ofreciéndole oportunidades para jugar y relajarse siempre que sea posible. Sigue las rutinas y los horarios habituales, sobre todo la hora de irse a dormir, o intenta crear una nueva rutina si cambias de entorno.

Si hay un brote en tu zona, recuérdale a tu hijo que es improbable que contraiga la enfermedad, que la mayoría de las personas que tienen el coronavirus no se ponen muy enfermos y que hay muchos adultos trabajando sin descanso para protegerlos a ellos y a sus familias.

Si tu hijo se encuentra mal, explícale que debe quedarse en casa o en el hospital porque es lo más seguro para él y para sus amigos. Tranquilízalo diciéndole que sabes que a veces es difícil (o que puede asustar o ser aburrido), pero que, si sigue las normas, todo el mundo estará a salvo.

5. Averigua si está siendo víctima de estigmas o si los está difundiendo

El brote de coronavirus ha traído consigo numerosas denuncias de discriminación racial por todo el mundo, así que es importante comprobar que tu hijo no está siendo víctima ni está propiciando el acoso.

Explícale que el coronavirus no tiene nada que ver con la apariencia, el origen o el idioma que habla una persona. Si le han insultado o lo han acosado en la escuela, debería sentirse lo suficientemente cómodo para contárselo a un adulto de confianza.

Recuérdale a tu hijo que todo el mundo merece estar seguro en la escuela. El acoso siempre está mal y todos debemos hacer lo posible por transmitir generosidad y ayudarnos unos a otros.

6. Busca a las personas que están ayudando

Es importante que los niños sepan que la gente se está ayudando con actos de amabilidad y generosidad.

Comparte las historias de los trabajadores de la salud, los científicos y los jóvenes, que, entre otros, están trabajando para detener el brote y proteger a la comunidad. Para los niños puede ser un gran consuelo saber que hay gente compasiva tomando medidas.

7. Cuídate

Podrás ayudar mejor a tus hijos si tú también estás sobrellevando la situación. Los niños percibirán tu reacción a las noticias, así que les ayudará saber que estás tranquilo y que tienes todo bajo control.

Si sientes ansiedad o estás muy preocupado, tómate un tiempo para ti y habla con otros familiares, amigos o personas de confianza de tu comunidad. Busca tiempo para hacer cosas que te ayuden a relajarte y recuperarte.

8. Conversaciones cercanas y atentas

Es importante asegurarnos de que nuestros hijos no se quedan angustiados. Cuando termine la conversación, trata de identificar su nerviosismo observando su lenguaje corporal y su respiración y prestando atención a si está utilizando su tono de voz habitual.

Recuérdale a tu hijo que puede volver a hablar contigo sobre cualquier tema delicado en cualquier momento. Recuérdale que te importa, que lo escuchas y que siempre estás disponible si hay algo que le preocupe.

Información recopilada por Jacob Hunt, especialista en comunicaciones de UNICEF.

TEMAS RELACIONADOS:

Crisis y respuesta humanitarias (/es/temas/crisis-y-respuesta-humanitarias) Salud (/es/temas/salud)

COVID-19 (/es/taxonomy/term/3206) Mundial (/es/temas/mundial)

Conoce más acerca de UNICEF

Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber

› **Visitar la página**

(/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber)

Comunicado de prensa

10 Marzo 2020

COVID-19: la FICR, UNICEF y la OMS publican una guía para proteger a los niños y apoyar la seguridad en las operaciones escolares

› **Leer ahora**

(/es/comunicados-prensa/covid-19-ficr-unicef-oms-publican-guia-para-proteger-ninos)

Declaración

11 Marzo 2020

Declaración de UNICEF sobre el brote de COVID-19

› **Leer ahora**

(/es/comunicados-prensa/declaracion-sobre-brote-covid-19)

Video

Breves Clases Magistrales para madres y padres

› **Ver ahora**

(/es/la-primera-infancia/clases-para-madres-y-padres)

Inicio de UNICEF (/es)

Qué hacemos (/es/que-hacemos)
Investigación e informes (/es/investigaci%C3%B3n-e-informes)
Dónde trabajamos (/es/donde-trabajamos)
Centro de prensa (/es/centro-de-prensa)

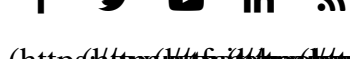
Acerca de UNICEF (/es/acerca-de-unicef)

Junta Ejecutiva de UNICEF (https://www.unicef.org/spanish/about/execboard/)
Empleo en UNICEF (https://www.unicef.org/spanish/about/employ/index_careers.html)
Alianzas con UNICEF (https://www.unicef.org/spanish/corporate_partners/index_33855.html)
Actuar (/es/actuar)

Otros sitios de UNICEF

UNICEF Connect (https://blogs.unicef.org/es/)
La Juventud Opina (http://www.voicesofyouth.org/es)
Datos de UNICEF (https://data.unicef.org/)
Ayuda a UNICEF (https://donate.unicef.org/donate/now/)

HAZTE DONANTE (HTTPS://DONATE.UNICEF.ORG/DONATE/NOW)



(https://www.unicef.org/admin/)

Aviso legal (https://www.unicef.org/spanish/about/legal.html) Contacto (https://www.unicef.org/spanish/about/contact.html)