

## Hablando con los niños sobre el COVID-19

|   |  |
|---|--|
| <p>Averigüe qué es lo que su hijo ya sabe</p>       | <p>Lo más probable es que su hijo ya comprenda lo que sucede al escuchar las noticias y conversaciones entre adultos o en la escuela. Averigüe lo que sabe y si tiene alguna pregunta.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Haga preguntas abiertas</li><li>- Sígale la corriente</li></ul>   |
| <p>Aténgase a los hechos y manténgase tranquilo</p> | <p>Es importante atenerse a los hechos y utilizar un tono tranquilizador y alentador. Explique el COVID-19 de una manera que su hijo pueda entender. Algunos ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo germen o bicho.</li><li>- No se pueden ver los gérmenes con los ojos; se necesita un microscopio para verlos.</li><li>- Las personas se están enfermando por este germen o bicho y los médicos y hospitales los están cuidando bien.</li><li>- Los gérmenes se propagan fácilmente de persona a persona a través de pequeñas gotitas cuando las personas tosen o estornudan, y afectan nuestra nariz, garganta y pulmones.</li><li>- Las gotitas pueden ser inhaladas por otras personas o pueden caer sobre superficies como teléfonos, manillas de puertas, mesas y manos.</li><li>- Es importante no acercarse demasiado a los demás, tocar nuestros ojos, boca o nariz para que el germen no pueda entrar dentro de nosotros.</li><li>- Necesitamos lavarnos las manos a menudo para detener la propagación del virus y ayudar a proteger a todos.</li></ul> |
| <p>Como podrían reaccionar los niños</p>            | <ul style="list-style-type: none"><li>- El niño podría sentirse ansioso, confundido o asustado de cómo el virus puede afectarlos.</li><li>- Puede sentirse frustrado porque algunas de sus rutinas anteriores ya no son posibles o porque ya no puede ver a sus amigos o abuelos.</li></ul>  |

## Brinde seguridad

- Reconozca sus sentimientos.
- Asegúrele que es natural sentirse asustado o ansioso.
- Averigüe qué conclusiones ha sacado de la información.
- Ponga las noticias en contexto.
- Corrija cualquier información errónea y reduzca la sensación de catástrofe.
- Recuérdele que usted está allí para cuidarlos.

## Ayude a los niños a sentirse en control

- Dele a su hijo cosas específicas que pueda hacer para sentirse en control. Por ejemplo, lavarse las manos bien y frecuentemente, evitar acercarse demasiado a otras personas.
- Haga que su hijo participe en la elaboración de planes familiares para el auto-aislamiento.
- Contacte a sus amigos o hable con parientes mayores que estén en auto-aislamiento por teléfono o video llamadas.
- Mantenga las rutinas y la vida normal tanto como sea posible. Por ejemplo, si es un día escolar, levántelo, vístalo y que esté haciendo el trabajo escolar a las 9 am.

## Recuerde

Recuerde, el PAE es un servicio de asesoramiento confidencial gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana, para los empleados y sus familias inmediatas. Esto significa que su hijo también puede usar los servicios. Póngase en contacto con su proveedor local de PAE para obtener más información o citas.