

# Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la Pandemia de Coronavirus 19 (COVID-19)

La cantidad de información que comparte con los niños depende de su edad de desarrollo y madurez. Lo más importante que hacer es hablar con ellos de manera proactiva y atender sus preguntas y preocupaciones.

## 0-5

Para los niños menores de 5 años, que sea breve y sencilla.

- Recuérdelos que es muy importante toser en los codos y ayudarlos a lavarse las manos durante 20 segundos completos mientras cantan la canción de Feliz Cumpleaños.
- Puede hacerles saber que muchas personas se están enfermado en este momento, pero es importante que todos se laven las manos.
- Puede responder cualquier pregunta que tengan de forma simple y directa. Los niños de esta edad pueden confundirse fácilmente por metáforas o expresiones, así que manténgalo directo.
- Puedes recordarles que los mantendrás seguros y que hay médicos y enfermeras para ayudar si se enferman.
- Si usted es su padre o cuidador, darles más abrazos y consuelo si parecen estresados.

## 6-10

Los niños en este grupo de edad serán más conscientes de la noticia y probablemente han escuchado cosas de sus amigos o maestros.

- Pregúnteles directamente lo que saben y si tienen alguna pregunta.
- Pueden estar escuchando rumores exagerados o tienen temores exagerados.
- Explique que si muchas personas se enferman de una vez, puede ser estresante para los hospitales y los médicos, por lo que debemos tener mucho cuidado al toser en nuestros codos, no compartir productos de cuidado personal y lavarnos las manos por 20 segundos.
- Usted debe tener esta conversación más de una vez como se desarrollan los eventos y tienen más preguntas. Explíqueles cualquier plan que tiene que limitar su exposición a los gérmenes, como, "no vamos a viajar, porque los médicos están recomendando que nos quedamos más cerca de casa".
- Si usted, su hijo, o alguien que conozcan se enferma, explique que la mayoría de las personas se recuperarán de la enfermedad. Se sentirán incómodos y necesitarán descansar, pero la mayoría de las personas se recuperarán. Recuérdelos que no es culpa de nadie si se enferman y no juzgar a otros niños o personas que están enfermas.
- Usted puede explicar la palabra cuarentena, por ejemplo, la cuarentena es un período de tiempo después de que alguien ha estado enfermo, cuando no pueden salir para evitar contagiar a otras personas. Después del período de cuarentena, pueden volver a sus rutinas normales.

## 11-14

Los jóvenes en este grupo de edad definitivamente serán conscientes de la situación y probablemente tengan preguntas sobre lo que está sucediendo en su comunidad y en el mundo.

- Explíqueles lo que significa la pandemia. Por ejemplo, "una pandemia significa que una enfermedad se ha extendido a todas partes del mundo. Incluso cuando la gran mayoría de la gente va a recuperarse de la enfermedad, es muy difícil cuando todo el mundo se enferma a la misma vez ". Por ejemplo, "cuando muchas personas visitan el mismo sitio web o intentan descargar un video al mismo tiempo, se carga muy lentamente".
- Comparta cualquier plan que tenga su familia o lugar de trabajo para limitar la propagación de COVID-19.
- Discuta el plan de su familia si alguien en la familia se enferma. Responda cualquier pregunta que puedan tener.
- Explica por qué las comunidades están cancelando eventos públicos. Por ejemplo, "Los médicos, científicos y líderes de la comunidad están recomendando el 'distanciamiento social' para frenar la propagación de la enfermedad. El distanciamiento social significa que tenemos que cancelar la mayor cantidad de eventos sociales como podemos y limitar nuestro contacto con otras personas".
- Reconoce que será difícil no hacer las cosas que hacen normalmente y validar sus sentimientos de decepción por perderse las cosas que les gusta hacer.

## 15-18

Los jóvenes en este grupo de edad tendrán sus propias fuentes de información y sus propias opiniones.

- Explique que no todos los sitios web o memes en Internet son exactos y que la información que no es verdadera se difunde en las redes sociales, por lo que deberían preguntarle si tienen alguna pregunta.
- Pregúnteles cómo se sienten y qué piensan de las diferentes historias que han escuchado.
- Pueden buscar cosas juntas que no entienden de fuentes acreditadas como los Centros para el Control de Enfermedades.

## Para niños y jóvenes con Problemas de Salud Mental

Para los niños y jóvenes que ya son propensos a la ansiedad y la depresión, estas conversaciones son aún más importantes. Los eventos estresantes en el mundo y los cambios en la rutina pueden provocar y empeorar la ansiedad y los síntomas depresivos.

### Manejar Sus Propias Emociones

Recuerde que siempre es importante cuidarse y manejar sus propias emociones.

- Si se siente nervioso e inseguro, sus hijos lo sentirán.
- Hable con otros adultos de confianza acerca de sus temores para poder hablar con calma con sus hijos sobre sus preguntas y preocupaciones.
- Los niños y jóvenes de todas las edades aprecian saber que sus padres o cuidadores están haciendo todo lo posible para mantenerlos seguros y que podemos superar los momentos difíciles apoyándonos mutuamente.