

Be Well Tips

Hablando con su hijo sobre el coronavirus

El rápido desarrollo y la cobertura intensiva de noticias en relación al coronavirus puede ser un desafío para los padres. Junto con enfocarnos en medidas preventivas para evitar la propagación del coronavirus, también hay algunos pasos simples que podemos tomar para proteger el bienestar emocional de nuestros hijos y jóvenes.

Los siguientes consejos para los padres recopilados por el Equipo de Educación y Bienestar de Cognita están diseñados para ayudar a hablar el tema con su hijo.

- **No evite hablar sobre el coronavirus ni pretenda que no ocurre**

Incluso los niños pequeños habrán escuchado del tema en la zona de juegos, y evitar el tema puede causar una ansiedad innecesaria. Apoye y refuerce la orientación y consejos que su colegio ha emitido.

- **Sea la fuente confiable de noticias para su hijo.**

Sea la persona que filtre el contenido para asegurarse de que reciba información objetiva y adecuada a su edad.

- **De seguridad.**

Es bueno que los niños escuchen que la gripe común es más habitual que el coronavirus, que los niños son menos susceptibles, y que lavarse las manos es una forma muy efectiva de reducir su propagación.

- **Escuche lo que les preocupa y valide esos sentimientos.**

No descarte sus preocupaciones, aun si son poco realistas: guíelos a los hechos y cosas que pueden hacer para mantenerse seguros.

- **Tenga en cuenta que su preocupación podría estar relacionada con sus abuelos y parientes mayores.**

Por supuesto, este grupo de personas está realmente en mayor riesgo, y por lo tanto es mejor reconocer esta preocupación. Sin embargo, asegúreles que sus parientes están haciendo todo lo que se les está aconsejando para estar seguros y sanos, y por lo tanto es poco probable que se enfermen.

- **Hable con su hijo de manera apropiada para su edad de desarrollo y su nivel de preocupación o interés.**
Intente no abrumarlos con información y falsas promesas. Explíqueles los temas básicos y guíese por las preguntas que le hagan.
- **Maneje su propia ansiedad.**
Si usted mismo está preocupado, su hijo probablemente se dará cuenta. Al dirigirse al tema con ellos intente limitarse a los hechos en lugar de los temas que a usted le preocupan. Tenga en cuenta lo que dice y hace frente a sus hijos: si comienza a acumular cosas esto podría contradecir los mensajes tranquilizadores que está tratando de darles.
- **Empodere a sus hijos enseñándoles las cosas que pueden hacer para mantenerse a salvo.** Refuerce, por ejemplo, la importancia de lavarse las manos regularmente por 20 segundos (lo que tardamos en cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces).
- **Intente mantener el sentido de la normalidad infantil para ellos**
Los niños son fácilmente absorbidos por las cosas que disfrutan. No hay razón para dejar de hacer estas cosas: ofrecerán una distracción saludable de sus preocupaciones.
- **Concéntrese en el aquí y el ahora.**
Acepte que está bien decir "No sé". Las preguntas "¿Qué pasa si...?" sobre el futuro no son útiles. No sólo porque no se conocen las respuestas, sino porque, especialmente para los niños más pequeños, el futuro es un concepto abstracto.
- **Guíe a su hijo mayor hacia fuentes de información acreditadas.**
Si su adolescente está en las redes sociales, haga hincapié en la importancia de escuchar a los medios de comunicación confiables, y no quedar atrapado en historias sensacionales que rara vez se basan en evidencia experta.
- **Filtre la cantidad de noticias que sus hijos ven para ayudar a reducir la ansiedad que puedan tener.**
Por ejemplo, apague la radio dentro del auto o en la casa y hable de otros temas.
- **Ayude a su hijo mayor a manejar el estrés por los exámenes.**
Los niños mayores pueden estar naturalmente preocupados por los exámenes y el impacto en sus estudios. Límitese a los hechos y asegúreles que cualquier acción, como cerrar los colegios o retrasar los exámenes, probablemente impacte a todos por igual. Deben continuar el trabajo guiados por su colegio, un día a la vez.

Sobre todo, continúe hablando con ellos

Dígale a su hijo que continuará manteniéndolo actualizado cuando sepa más, pero que por ahora debe continuar con su vida cotidiana, contando con su apoyo.

COGNITA

An inspiring world of education