



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

COVID-19 y cómo calmar las preocupaciones de los niños



Con el nuevo coronavirus (COVID-19) en las noticias todos los días, es natural que uno sienta un poco de temor y ansiedad. Los niños también pueden sentirse inquietos o asustados. Lo mejor que pueden hacer los padres, madres y cuidadores es tranquilizarlos y asegurarles que no corren peligro, y brindarles información de acuerdo con su edad.

Antes que nada

- Antes de hablar con los niños, es importante que ordene sus sentimientos. Hable de su propios sentimientos de ansiedad e incertidumbre con otros adultos. Los niños perciben las actitudes y los sentimientos de los adultos de confianza, de modo que los padres deben tener apoyo.
- Asegúrese de tener la información más actualizada y fiable a su disposición. En el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, encontrará las últimas noticias y novedades sobre el coronavirus.

Cómo hablar con los niños

Cuando hable con los niños, recuerde lo siguiente:

- Empiece la conversación preguntándoles que han escuchado decir a los amigos o en la escuela sobre el coronavirus. Con tranquilidad, corrija las ideas equivocadas o la información falsa. Quizás sea conveniente darles a los niños explicaciones acordes a su edad de palabras como «virus», «aislamiento», «cuarentena» o «contagioso».
- Proporciónales información concreta. No suponga que los niños, sobre todo los menores de 8 o 9 años, comprenden realmente qué significan estas palabras. Ellos necesitan que usted ponga los hechos en perspectiva.
- Transmítales una confianza realista acerca de su seguridad. Los padres y madres deben expresar mayor certeza con los niños más pequeños y enfrentar la ambigüedad real que experimentan los mayores.

- Explique que aunque seguramente hayan escuchado que el virus comenzó en China, sus pares de la cultura asiática o de cualquier otra cultura no presentan un riesgo mayor de tener la enfermedad o de propagarla.
- Explíqueles que hay muchas personas que están trabajando para cuidar nuestra salud y protegernos.
- Recuérdeles la importancia de los buenos hábitos de higiene. La mejor prevención contra un virus es lavarse bien las manos.

Más consejos

Conversar con los niños sobre los hechos y darles tranquilidad sobre su seguridad es fundamental. Hay otras cosas que puede hacer para calmar la ansiedad y ayudar a la familia a sobrellevar situaciones como esta.

- Mire la televisión con sus hijos. Limite la exposición a la pantalla a un tiempo razonable. Con la extensa cobertura de noticias, es probable que los niños estén expuestos a imágenes constantes en los medios.
- Controle el tiempo que pasan los niños frente a las pantallas. Igual que con el tiempo frente a la televisión, limite la exposición y esté preparado para explicar la diferencia entre realidad y ficción.
- Respete una rutina. Tener horarios habituales ayuda a calmar la ansiedad.
- Recorra a sus tradiciones familiares, creencias y prácticas religiosas como fuentes de fortaleza y una manera de encontrar sosiego.
- Es normal sentir un cierto grado de ansiedad.

Si su hijo muestra signos de estrés prolongados, acuda a su pediatra o al consejero de salud mental de su zona. Recuerde que el objetivo de conversar con los niños es hacerlos sentir seguros y brindarles datos concretos. En nuestro sitio web, BradleyHospital.org, encontrará más recomendaciones de cómo hablar con los niños sobre las enfermedades que muestran en las noticias y sobre acontecimientos traumáticos.