

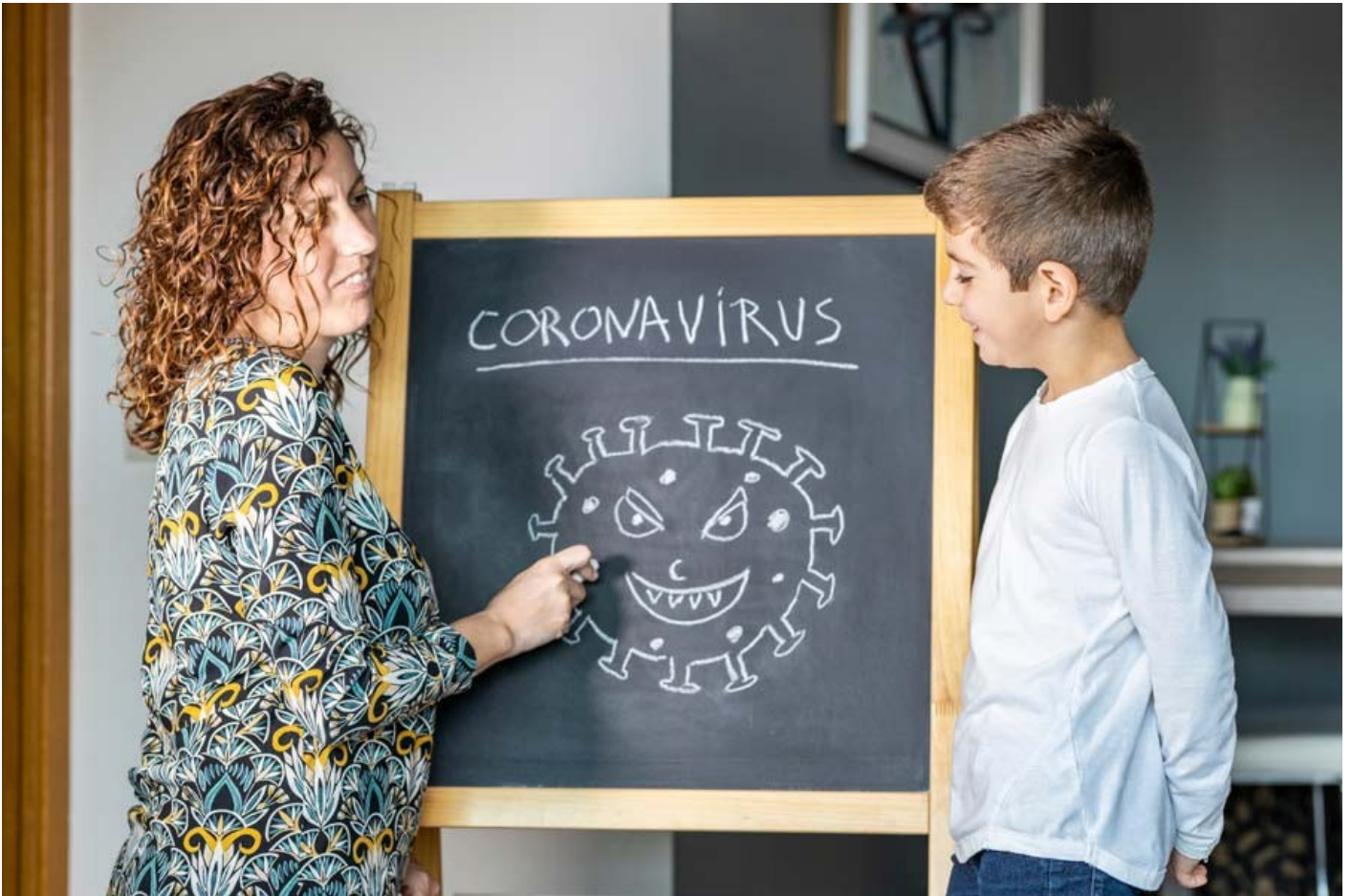
Consejos y materiales para explicar a niños el coronavirus y COVID-19



¿Por qué estamos todo el día en la casa? ¿qué es el coronavirus? ¿para qué me lavo las manos tantas veces? Son dudas que podrían tener los niños en esta **cuarentena** por el **COVID-19**.

“Comunicar a los niños o adolescentes es un tema importante que nos compete a todos, porque **todos estamos viviendo esta contingencia**”, destaca **Marcela Rodríguez**, psicóloga de Asesoría y Consejería del [Tec campus Monterrey](#).

“El reto que tienen muchos padres de familia, **de acuerdo a la etapa de la vida de su hijo**, es saber **qué palabras usar** y **cómo comunicarle las cosas**”, agrega.



width="900" loading="lazy">

En **CONECTA** te compartimos consejos para saber cómo se sienten los niños y explicarles qué pasa durante la pandemia del **COVID-19**:

1. ACÉRCATE A ÉL O ELLA

Tal vez tu hijo o hija se sienta **aislado** o está **nervioso**. **Pudiera ser que, tal como los adultos**, ya tiene algunas dudas sobre lo que está pasando. Pero sea que notes algo diferente o no, acércate.

*“Toda **situación nueva** despierta **miedo** y **angustia**; es muy importante **abrir el diálogo**”, sugiere Rodríguez.*



width="900" loading="lazy">

2. IDENTIFICA QUÉ YA SABE

El no poder salir al parque a jugar, no ver a sus amiguitos todos los días, no acudir a la escuela, estar resguardándose en casa, son **cambios de rutina** que los **niños detectan desde muy corta edad**.

*"Averigua **que está en la mente de tu hijo**, qué es eso que ya sabe, qué ha escuchado",* comenta la especialista.

*"Pregúntale si sabe **por qué estamos en casas y qué está pasando**, para que tu también puedas ubicar esa base que ya existe y **desde ahí desmitificar**",* añade.

3. DOCUMENTATE CON FUENTES OFICIALES

Antes de hablar con tu hijo sobre el tema **es importante que cuentes con información veraz y actualizada**.

*"Hay fuentes confiables de información que puedes consultar como la **UNICEF**, la **Organización Mundial de la Salud**, la **Secretaría de Salud**; hay que cuidar que las fuentes que usemos sean **oficiales**",* considera Rodríguez.

Dichas organizaciones, al igual que el [Tec de Monterrey](#), tienen sitios especializados sobre el **COVID-19**, con noticias, videos informativos y preguntas frecuentes.

4. HAZLO DIVERTIDO, PERO CONSCIENTE

Para explicar a tus hijos lo que está pasando puedes recurrir al uso de **cuentos, dibujos o canciones**, hacerlo **divertido pero con el objetivo de hacer conciencia**.

*“Por ejemplo, podemos **inventar una canción** o usar una que ya exista para que sea algo llevadero y asociado con algo lúdico de **cómo nos cuidamos y cómo le podemos ganar al virus***

*“Puede ser algo que con los más chiquitos sea favorable, obviamente **sin minimizar el problema**, pero que no todo sea en torno al miedo, eso va a ser algo sumamente fundamental”, sugiere Rodríguez.*



width="900" loading="lazy">

5. EXPLÍCALES LA SITUACIÓN DEPENDIENDO SU EDAD

La experta sugiere lo siguiente en estos rangos de edades:

- **De 4 a 7 años**

- Háblales de la enfermedad de **manera general** con una [historia](#), **dibujos** o **canciones**.
- Prioriza el tema de la **prevención** y **cómo cuidarnos**, por ejemplo, con el lavado de manos.
- **No** des tanta información del **contexto de la gravedad**, podemos activar alarmas que cognitivamente todavía no van a poder procesar y comprender.

- **De 8 a 13 años**

- Es importante **saber qué conoce del tema**, qué es lo que le comentaron sus amigos o le dijeron en la escuela antes de suspender clases.
- Cuida el discurso que le dieron en la escuela y agrega información.
- Que **no vean el encierro como un castigo** sino como una **acción proactiva** para protegernos y cuidar del contagio a otras personas como sus abuelos.

- **De 14 a 17 años**

- Habla con ellos sobre **cómo colaborar en casa**, hacer **diferentes actividades** y **mantener rutinas para ayudarnos entre todos**, estar bien y cuidarnos.
- Pregúntales **qué saben**, **que han leído** y **cómo se sienten** con esto, puede ser que hayan leído cosas que no sean adecuadas.
- Puedes hablarles de **cifras, números y gravedad**, pero no para generar miedo, sino **para crear conciencia** y que sean más responsables de sus **conductas de autocuidado**.

6. USA MANUALES Y MATERIAL DIDÁCTICO

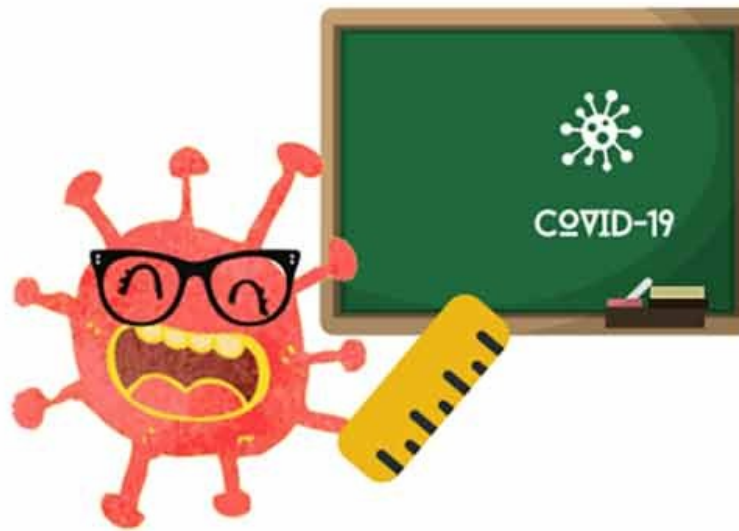
Si no sabes cómo explicarle a tu hijo o no tienes idea de cómo hacerlo entender, apóyate con **materiales didácticos**.

“Hay páginas con material didáctico para actividades en casa, de orientación, actividades creativas, cuentos, historias o metáforas para hablar con nuestros hijos; hay páginas que me gustan como [Child Mind Institute](#), [Orientación Andujar](#) y la [UNICEF](#)”, recomienda Rodríguez.

La **UNICEF** cuenta con diferentes manuales con sugerencias para padres de familia:

- [Hablando sobre el COVID-19 con los niños y niñas más pequeños](#)
- [Guía para padres sobre el COVID-19](#)
- [¡Quedarnos en casa también es divertido!](#)

Pero yo te voy a explicar...



**Para que puedas
entender**

width="900" loading="lazy">

7. ANTES DE HABLAR QUÍTATE EL NERVIO

*“Por más que le quieras transmitir a tu hijo que esté tranquilo, tu **conducta no verbal** o tu **estado emocional** sí lo van a sentir, entonces lo primero es estar en un mejor estado emocional para luego poder comentarle a tus hijos de esta situación”, sugiere la psicóloga.*



width="900" loading="lazy">

8. QUE NO PIERDA CONTACTO, USA LA TECNOLOGÍA

Evita que tu hijo pierda **contacto con sus amigos y sus seres queridos**, puedes usar aplicaciones de tu celular como **Whatsapp** o **Facebook Messenger** para realizar videollamadas.

*“Es importante **generar espacios para tener conversaciones por videollamada**, los niños chiquitos junto a su mamá, para **platicar con los abuelos o con otros amiguitos**, que se compartan cosas que hicieron, que platicuen o que pinten.*”

“Los **adolescentes** tienen más probabilidades de hacer uso de las **redes sociales** para seguir teniendo algunas rutinas como **videojuegos** o **ponerse a hacer ejercicio**. El que estemos en casa no significa que van a dejar de hablarle a las personas que quieren”, comenta la especialista.



width="900" loading="lazy">

9. HAZ ÉNFASIS EN LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Lavarse las manos, mantener ordenada y **limpia la casa**, tener una **alimentación saludable**, no salir a la calle, son algunas de las **medidas de prevención** que se deben platicar y reforzar con los niños.

*“Es hacer énfasis en las medidas de prevención en niños de todas las edades, como **promover la salud** y evitar que se generen más contagios a través de **ser responsables de nosotros**, de nuestro entorno y de estas medidas de higiene”, reitera la psicóloga.*

10. NO DES INFORMACIÓN DE MÁS

En el caso de los más pequeños, busca **simplemente resolver sus dudas**, tener más información de la que pueden procesar puede generarles preocupación..

*“Más que darles toda la información o detalles, es saber lo que tu hijo quiere saber y no 'dar feria de más', porque eso luego sí **puede generar que haya más agobio o ansiedad** ante el tema”, añade la especialista.*



width="900" loading="lazy">

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: