

6 Consejos Sobre Cómo Hablar con tus Hijos del Coronavirus

POR EVA BENMELEH, PHD

Coronavirus es una enfermedad respiratoria (COVID-19) que se detectó en docenas de países, incluyendo los Estados Unidos. A medida que se extiende por todo el mundo, te encontrarás en la situación de cuál va a ser la mejor manera de hablar con tus hijos sobre este brote, especialmente ya que lo probable es que tu hijo haya escuchado algo. En algunos casos, las escuelas han mandado a casa mensajes de preparación para la cancelación de clases, o tal vez ya hayan anunciado que cerraron las escuelas.

Tu pequeño tal vez haya visto a personas con mascarillas en público, o llenando sus carritos de supermercado con máscaras, desinfectantes para manos (hand sanitizers), o productos que no caducan, y otros productos para la limpieza. Aunque es importante mantener a los niños informados sobre su salud física y mental, cuándo, cómo y cuánta información se les da es también de mucha importancia.



Te damos seis tips para ayudar a que tus hijos enfrenten el estrés que rodea al coronavirus:

1. Antes de tener cualquier tipo de conversación, debes analizar tus pensamientos y sentimientos. Si estás muy nervioso o temeroso, este no es momento para hablar con tus hijos. Toma tiempo para calmar tus miedos y organizar tu plan de acción. Si tienes un sistema inmune comprometido o cualquier otra condición médica que te hace más vulnerable, puedes compartir con tu hijo que quizá esto podría cambiar tu rutina diaria, pero que haces todo esto para tu propia protección.
2. Sé honesto sobre tus emociones, pero tranquilizante. Si no eres capaz de controlar tu ansiedad, está bien si le dices a tu hijo, "Estoy un poco ansioso/preocupado sobre esta situación, pero sé que vamos a hacer todo lo posible para mantener la seguridad de la familia". Esto ayuda a que tu hijo comprenda el contexto detrás de las emociones que logra detectar y no tomar las cosas personalmente. También le puede enseñar a tu hijo que es posible tener "emociones grandes" sobre algo y hacerlas manejables. Tu hijo comprenderá que no importa lo que está sucediendo en el mundo, tú lo vas a proteger.
3. Has preguntas abiertas. Esto te va a permitir entender lo que tu hijo ya sabe, evaluar su nivel de comprensión, contestar cualquier pregunta que pueda tener (aunque tu respuesta pueda ser "Todavía no lo sé"), y aclarar cualquier cosa mal entendida. Mantén la conversación corta y utiliza palabras que tu hijo pueda entender. Lo mejor es hablar de esto durante el día y no antes de acostarse, para evitar pesadillas.

6 consejos sobre cómo hablar con tus hijos del coronavirus.

4. Limita su acceso a las noticias. La constante exposición a noticias que asustan puede causar más estrés en los niños. Haz lo posible por limitar información directa de las noticias sobre el brote, especialmente si no está afectando su rutina diaria.
5. Contesta cualquier duda que tengan con hechos, cuando sea posible. Evita ofrecer tu opinión o temor. Por ejemplo, si le dices a tu hijo que "los científicos de todo el mundo están trabajando para encontrar una vacuna" y que, "Nuestro gobierno y doctores se están preparando para mantener a todos seguros", esto puede ayudar a que comprenda por qué las escuelas están tomado precauciones sobre potencialmente cerrarlas.
6. Enseña y practica higiene efectiva, especialmente para lavarte las manos. Esto puede darles a tus hijos el poder de cuidar su salud. El énfasis de comer alimentos saludables para obtener las vitaminas y mantener al cuerpo fuerte, es otra manera de enseñarle a tu hijo cómo cuidar su salud y apoyar su sistema inmune.

Referencias

1. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).
2. Gharib, M. Febrero 28, 2020. Just For Kids: A Comic Exploring The New Coronavirus. Radio Nacional Público
3. World Health Organization. How to wash hands with water.