



## Como abordar el tema del Coronavirus con nuestras hijas/hijos?

Es indudable que el Coronavirus ha traído cambios sin precedentes a nuestras vidas en las últimas semanas. Escuelas, daycares, lugares de trabajo, templos religiosos, han cerrado con el fin de controlar esta pandemia. Estos cambios también afectan a nuestras hijas/hijos ya que se han alterado significativamente sus rutinas diarias. Es importante tener claridad de cómo abordar estos temas de manera sana con los menores con el fin de reducir la ansiedad y restaurar su sensación de seguridad y protección. Estas son algunas recomendaciones básicas para cuidar la salud emocional de las/los menores de edad en momentos de dificultad e incertidumbre.

1. **No tenga miedo de hablar sobre el Coronavirus:** La mayoría de las niñas/niños ya saben que algo está pasando y debemos estar abiertos a responder sus preguntas. No hablar de este tema puede incrementar los sentimientos de incertidumbre y ansiedad. Si lo hablamos de manera abierta, podemos prevenir que caigan en especulaciones y rumores difundidos en fuentes de información poco confiables.
2. **Comparta información que corresponda con su nivel de desarrollo:** pídale a su hija/hijo que le cuente lo que sabe sobre el COVID-19. Esta es una buena manera de saber cuánta información debe compartir. Responder a sus preguntas también nos da una idea de cuáles son sus preocupaciones y miedos. Responda a sus inquietudes de manera honesta, clara y sin excederse en los detalles.
3. **Ayúdelos a sentirse seguros y protegidos:** Hable de las medidas que se están implementando (en el país, la ciudad, el hogar) para mantenerse seguros. Muéstreles como ellos mismos pueden cuidarse y cuidar a otros de contraer el virus (lavarse las manos, cubrirse la boca al toser, estornudar, practicar el distanciamiento social, etc). Saber que pueden hacer algo para contribuir les dará cierta sensación de control sobre la situación. Asegúreles que usted hará todo lo posible para protegerlas (los).
4. **Tome con seriedad y respeto sus preocupaciones y miedos:** escuche con atención sus inquietudes y dudas. No minimice ni se burle de sus miedos, así estos parezcan alejados de la realidad. En momentos como estos las niñas/niños pueden experimentar “pensamiento mágico” que los lleva a tener algunas ideas catastróficas o surrealistas. Trate de validar sus emociones y comparta datos realistas que las/los ayude a reducir sus miedos.
5. **Observe sus propias emociones:** En general los padres y cuidadores tenemos gran influencia sobre las emociones de nuestras hijas/hijos. Si usted se está sintiendo muy ansiosa(o), tal vez no sea el mejor momento para tener esta conversación. Busque un momento de tranquilidad para traer el tema del Coronavirus.
6. **Limite la exposición a noticias y cubrimiento mediático:** Es entendible que como padres queramos estar informados de lo que está sucediendo, sin embargo, el ver noticias constantemente expone a las niñas/niños a la cobertura mediática permanente. Los padres deben ser el filtro de la información que reciben sus hijas/hijos. Utilice fuentes alternativas como leer noticias online y evite tener el TV sintonizado en noticias permanentemente. Esta medida no solo es sana para las/los menores sino también para los adultos.
7. **Restrinja el acceso a redes sociales si cree que esta es una fuente de ansiedad para sus hijas/hijos:** Ahora que las/los menores se encuentran en casa, tienen mucho más tiempo para acceder a contenido que puede generar confusión, ansiedad, y desinformación. Esté atenta (o) a sus fuentes de información y utilice las opciones de control parental si es necesario.

