

Hablando de COVID-19 en casa

Las noticias del coronavirus COVID-19 están en todas partes, desde los medios de comunicación y RRSS, hasta la escuela.

¿Cómo les explicamos a los más pequeños lo que ocurre?

No temas hablar sobre el coronavirus

La mayoría de los niños y niñas ya habrán escuchado sobre el virus o habrán visto personas con mascarillas. **No evitemos hablar de ello.**

No hacerlo puede hacer **que los niños se preocupen más.** Es una oportunidad para transmitir los hechos y filtrar adecuadamente las noticias que le llegan. **Sé su fuente fiable de información.**

Adecúa la información a su edad

No des demasiada información, ya que esto puede abrumarles. Trata de responder a sus preguntas, honesta y claramente. Está bien si no puedes contestar todo; **estar disponible para él o ella es lo importante.**



Escúchale

Proponle que te cuente cualquier cosa que haya escuchado sobre el COVID-19 y cómo se siente. Dale la oportunidad para hacer preguntas. Esté preparado y busca las respuestas que no conoces. **Nuestro objetivo es desactivar bulos o fantasías aterradoras.**

Maneja tu propia ansiedad

Cuando te sientes ansioso o preocupado, **no es el momento para hablar.** Busca otras actividades que te ayuden a ti y ellos a relajarte y calmarte, antes de tratar de tener una conversación o responder preguntas.



Se tranquilizador

Los niños tienen mucha imaginación, y la inundación de información y desinformación, **puede hacerles construir un escenario mental pavoroso**. Ven el COVID-19 como algo que les puede hacer mucho daño. Tranquilízale sobre lo raro que es el contagio (la gripe es mucho más común) si se siguen las recomendaciones, y que además los niños parecen ser menos susceptibles a él.

Explícale las medidas de protección

Hacerlo consigue que sientan tener parte de control para mantenerse a salvo. Lávatelo las manos con ellos, y explícale que deben hacerlo cuando entran del exterior, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o usar el baño. Si preguntan sobre las mascarillas, explícale que no son necesarias para la mayoría de las personas, a pesar de que muchas las usen.



Cíñete a una rutina


No nos gusta la incertidumbre, y esto es particularmente importante si la escuela o la guardería cierra. Intenta mantener una estructura horaria parecida a la de las vacaciones. **Las comidas regulares y horas de dormir son esenciales para que sean felices y estén saludables**.

Sigue hablando

Dile que le **mantendrás continuamente informado a medida que sepas cosas nuevas**. Desde que mamá o papá sepan algo que nos ayude a entender qué pasa mejor, lo comentaremos contigo.



Teléfono de Información Coronavirus (COVID-19) del Gobierno de Canarias:

 **900 112 061**