



Coronavirus, Cómo explicarle a los niños?

Las noticias relacionadas con el coronavirus están por todos lados, desde los diarios a los noticieros hasta las conversaciones cotidianas. Muchos padres se preguntan cómo hablar con sus niños sobre la epidemia para que estén tranquilos y no se preocupen más.

No tenga miedo de hablar sobre la pandemia del coronavirus. La mayoría de los niños ya han escuchado hablar del virus o han visto personas usando barbijos. Por esa razón, los padres no deben evitar hablar del tema. No hablar sobre algo puede aumentar la preocupación de los niños.

Considere la charla como una oportunidad para comunicar lo que está ocurriendo con un tono emocional tranquilo. “Usted se ocupa de informarse y de filtrar las noticias que les llegan a sus hijos”. El objetivo es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan datos basados en la realidad, que seguramente serán más tranquilizadores que lo que escuchan de sus amigos o de las noticias.

La información debe adecuarse al nivel de niño. No dé demasiada información, ya que esto puede ser abrumador para los niños. En su lugar, intente responder sus preguntas. La respuesta debe ser lo más honesta y clara posible. No es necesario que tenga todas las respuestas; lo importante es estar disponible para escuchar a su hijo.

Permítale a su hijo expresarse. Pida a su hijo que le cuente qué sabe sobre el coronavirus y qué piensa al respecto. Dele muchas oportunidades para que haga

preguntas y esté preparado para responderlas, sin guiarlas. La idea es evitar fantasías terroríficas.

Calme su propia ansiedad. “Cuando sienta mucho pánico o ansiedad, evite hablar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo con el coronavirus”. Si usted se nota ansioso espere un rato para calmarse antes de hablar con su hijo o responder sus preguntas.

Use palabras tranquilizadoras. Debido a que los niños interpretan la realidad de manera egocéntrica, solamente con escuchar las noticias sobre el coronavirus pueden pensar que van a contagiarse con la enfermedad. Por ejemplo, para calmarlos, podría ser útil explicarles que este virus casi no ataca a los niños, y cuando lo hace es con síntomas muy leves.

Haga hincapié en las medidas de prevención. Una manera importante de reconfortar a los niños es mostrarles las precauciones que usted está tomando. “Los niños se sienten más seguros cuando saben qué hacer para protegerse”. Sabemos que el coronavirus se transmite principalmente por toser y tocar superficies. Como medidas principales para cuidar la salud, se recomienda: Lavarse muy bien las manos. Por eso, recuerde a los niños que para cuidarse deben lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos (lo que equivale a cantar el “feliz cumpleaños” dos veces) cuando regresan de la calle, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño. Toser y estornudar en el pliegue del codo, y desinfectar las superficies. Si hacen preguntas sobre los barbijos, explíqueles que la mayoría de las personas no los necesitan, que sirven para que los que se contagiaron no contagien a los demás.

Mantener las rutinas. A nadie le gusta la incertidumbre. Por eso, continuar con la rutina y la previsibilidad será de mucha ayuda en este momento. Esto es especialmente importante en época de cuarentena. Asegúrese de ocuparse de lo más básico, tal como lo haría durante las vacaciones de verano o primavera. Programar los días con horarios regulares para comer y dormir es esencial para que sus hijos estén contentos y saludables.

Mantenga abierta la comunicación. Diga a sus hijos que los mantendrá al tanto a medida que vaya teniendo más información. “Puede decir que, aunque no existen respuestas para todas las preguntas por ahora, cuando papá y mamá sepan algo más, se los van a contar”.

Adaptado del Child Mind Institute por el Dr. Claudio Michanie

Jefe de la Sección Niños y Adolescentes – Departamento de Psiquiatría CEMIC

