

PARA NIÑOS: BUENO SABER SI TE SIENTES PREOCUPADO PARA EL CORONA VIRUS

Cuando sucede algo grave, es común que siendo niño o niña te sientas ansioso y tengas muchas preguntas. ¡Aquí hay algunas cosas que es bueno saber y que pueden ayudar!

Sentirse ansioso no es extraño

No es extraño sentirse ansioso o asustado cuando sucede algo grave y de lo que hablan muchos adultos. Tal vez no sepas tanto, tal vez hayas escuchado o visto algo en las noticias y en línea. Incluso puedes conocer a alguien que se ha enfermado con el coronavirus. Puede ser bueno recordar que el Corona virus se ha convertido en una gran noticia porque es un evento inusual y que muchos adultos están trabajando para resolver la situación.

Habla con un adulto

Cuando suceden muchas cosas inusuales, los niños y niñas a menudo tienen pensamientos. Comprender lo que sucede a nuestro alrededor a veces es difícil y puede ser duro de resolver solo. Habla con algún adulto tranquilo que conozcas, y con el cual generalmente es bueno hablar. Por ejemplo, puede ser tu padre o madre, un maestro o un pariente. ¡Haz todas sus preguntas y cuenta lo que piensas y sientes! También puedes comunicarte con otros adultos de confianza que pueden brindarte apoyo o responder preguntas. Por ejemplo, puedes llamar, enviar un correo electrónico o chatear con BRIS o El amigo de Guardia en la Liga Juvenil de la Cruz Roja.

No creas en todos los rumores

Es bueno recordar que cuando han sucedido cosas serias, se corren muchos rumores. Por lo tanto, no creas de inmediato en todo lo que escuchas o lees en línea, y ten cuidado con lo que escribes y compartes en las redes sociales. No dudes en preguntarle a un adulto que pueda ayudarte a diferenciar qué es verdad y qué no lo es. No olvides que eres tú quien elige la cantidad de información que deseas recibir. Está bien avisar o alejarse si los adultos u otros niños hablan sobre el Corona virus de una manera que te preocupa o te da temor. Y está bien optar por no ver noticias sobre el Corona virus en la televisión o en las redes.

Esto puedes hacer tú mismo

La Autoridad de Salud Pública de Suecia da consejos sobre cómo debemos hacer para manejar el contagio del Coronas virus de la forma más sabia posible. La gran mayoría de los infectados se enferman levemente. Pero hay personas que pueden estar muy enfermos o incluso morir. Pertenecen a los llamados grupos de riesgo. A menudo son las personas muy mayores y las personas que tienen otras

enfermedades desde antes. Para ayudar a proteger a las personas más delicadas, hay algunas cosas importantes que debes saber.

1. No visites a personas muy mayores y enfermas. ¡Pueden conversar por teléfono!
2. ¡Lávate las manos con frecuencia y durante mucho tiempo! Siempre usa agua y jabón. Ten cuidado y cuenta hasta 30 mientras te jabonas. Si no tienes agua y jabón donde te encuentras, puedes usar alcohol de manos.
3. ¡Toser y estornudar en el pliegue del brazo, no al aire ni usando la mano!
4. Si está enfermo, quédate en casa y descansa hasta que estés sano nuevamente.

Haz cosas que te gusta hacer y que te relajan

Si te sientes ansioso, también es bueno continuar haciendo cosas que generalmente haces y que simplemente te gustan y te den tranquilidad. Por ejemplo hablar con amigos, escuchar música, ver películas, jugar juegos de mesa. Siempre es bueno moverse y tener contacto con las gente que te agrada. ¡Consulta con un adulto sobre qué actividades serían buenos para ti en este momento!

