

Así hablas con tu hijo u hija sobre el Corona virus

Nuestros psicólogos en el *Centro de Rädda Barnen/Save the Children para apoyo y tratamiento* brindan sus puntos de vista sobre cómo usted, como padre y madre u otro adulto en la cercanía del niño o niña, puede hablar con ellos sobre el Corona virus y lo que está sucediendo en la sociedad en este momento.

Hable con los niños y niñas sobre sus preocupaciones.

Los niños y niñas se ven afectados por todo lo que se habla y lo que se informa en este momento sobre el Corona virus. Pero quizás aún más por cómo los adultos en su cercanía están manejando el tema. Los nidos/kinder y las escuelas pueden estar introduciendo nuevos procedimientos y rutinas para prevenir la propagación de la infección y esto puede hacer que los niños y niñas creen seriamente que algo grave ha sucedido o sucederá. Aunque niños y niñas son diferentes. Algunos no se verán afectados en absoluto, mientras que otros niños y niñas pueden interpretar todo lo que se habla sobre Corona, todas las nuevas rutinas y las discusiones de adultos como señales de peligro.

Tómate el tiempo para escuchar detenidamente

Ten disponibilidad cuando hables con los niños y niñas sobre el Corona virus. Asegúrate de tener el tiempo suficiente para escuchar lo que el niño quiere hablarte. Elige un momento en el que usualmente hablan entre ustedes, por ejemplo, en la mesa o al acostarse, y cuando tu mismo te sientas tranquilo.

Toma las preguntas del niño o niña como punto de partida

Cuando hables con los niños y niñas sobre el Corona virus, es importante que partas desde las preguntas del niño o niña. No les des mucha información innecesaria de adulto y detalles innecesarios, más bien responde a lo que realmente son sus inquietudes. Al mismo tiempo, es necesario que los niños sepan que los adultos están trabajando para mejorar las cosas y que los niños deben poder confiar en el mundo de los adultos. Esa confianza se construye siendo honesto, pero al mismo tiempo no intimidando al niño o niña al proporcionarle más información de la que su madurez le permite o de la que solicita.

Los niños y niñas en edad preescolar, a menudo necesitan mucha ayuda de los adultos para poner palabras a sus ideas y pensamientos. Es importante que los adultos intenten capturar la preocupación de los niños y niñas, tal vez ante un cambio de rutinas o algo así. Los niños y niñas más pequeños responden más a lo que hacen los adultos y a lo que sucede que a lo que se dice, y es posible que los niños y niñas más pequeños tampoco toman parte de las noticias de la misma manera.

Cuando hables con niños y niñas en edad escolar, casi puedes asumir que ya tienen mucha información, ya que los niños y niñas en edad escolar toman parte de las noticias y de las redes sociales. Entonces es muy importante que partes de lo que el niño sabe sobre el asunto y si tiene algunos cuestionamientos propios. Muchos niños en esta edad están interesados en hechos concretos y cómo funcionan las cosas.

En general, los niños suelen hacer una pregunta y luego tienen que pensar por un momento para luego volver con una nueva idea. Ten en cuenta que los niños y niñas a menudo asimilan cosas aterradoras en pequeñas porciones.

Apégate solo a los hechos

Intenta responder las preguntas del niño de la manera más objetiva posible y adapta tu idioma a la edad del niño. Sigue los consejos de la Autoridad de Salud Pública. También es bueno dar a los niños y niñas información sobre nuevas rutinas y explicar el por qué de las mismas. Por ejemplo, cuéntales que hay adultos en Suecia que están trabajando para dar consejos sobre cómo debemos hacer para manejar el contagio del Coronavirus de la forma más inteligente posible. La mayoría de las personas que se infectan se enferman levemente, pero hay personas que se ponen muy enfermas o incluso mueren. Pertenecen a los llamados grupos de riesgo. A menudo son las personas muy mayores y las personas que tienen enfermedades preexistentes. Las siguientes rutinas son buenas para transmitir a los niños y niñas y atenerse a ellas:

- No visitar a personas muy mayores y que están enfermas.
- Lavarse las manos con frecuencia o usar alcohol de manos.
- Toser y estornudar en el pliegue del brazo
- Quédarse en casa cuando estas enfermo y descansar hasta estar completamente sano.

Mantén la calma y da esperanza

Como adulto, es importante mantener la calma. Cuando comienza el propio sistema de ansiedad de los adultos, puede afectar al niño mucho más de lo que el niño realmente sabe sobre el asunto. Es muy importante que tu como adulto continúes siendo crítico con las fuentes de información y confíes en la información provista por la Autoridad de Salud Pública sobre el estado de las cosas.

