

Cómo hablar con los niños sobre el COVID-19

Hola, soy la doctora Daisy Dodd, Pediatra Especialista en Enfermedades Infecciosas de Kaiser Permanente.

En estos momentos de cierres de escuelas y otras interrupciones de la vida cotidiana, muchos de ustedes que son padres de familia y cuidadores se estarán preguntando cómo hablar con los niños del COVID-19 de manera reconfortante y de qué hacer para mantenerlos saludables a ellos y a los demás.

El riesgo a sus hijos y el papel que tienen

Es normal estar preocupados en momentos de incertidumbre y esto puede asustar a los más pequeños.

Lo importante es que según la información más reciente acerca del impacto del COVID-19, hay evidencia que muestra que los niños que contraen el virus se recuperan bien y no parecen tener complicaciones graves.

El problema más grande es transmitir el virus sin saberlo a personas que se consideran de alto riesgo, como los adultos mayores o aquellas personas que ya tienen otras enfermedades. Por ejemplo, un abuelo que tenga una enfermedad del corazón podría a tener un riesgo más alto de sufrir complicaciones a causa del COVID-19.

Por lo tanto, manteniendo a sus hijos seguros y sin exponerlos ayudará muchísimo a mantener a toda la comunidad a salvo.

Si su hijo tiene síntomas de resfriado común o gripe debe mantenerlo en casa y alejado de espacios concurridos y de personas vulnerables. Mantenga a su hijo cómodo y asegúrese de llamar al médico para recibir las instrucciones.

Los niños tienen rutinas y los grandes cambios, como el cierre de escuelas, pueden ser inquietantes para ellos. Sus palabras y acciones pueden ser muy importantes para tranquilizarlos.

Hable directamente con los niños sobre lo que está sucediendo. Explíquenle que estarán bien y que el coronavirus no causa enfermedades graves en los niños.

Deben quedarse en casa porque todos estamos haciendo el mayor esfuerzo para proteger a nuestros amigos y vecinos y para evitar que el virus se extienda rápidamente, y así prevenir que más personas se enfermen.

Fortalezca hábitos saludables

Asegúrese de que sepan que pueden desempeñar un papel útil para protegerse a sí mismos, a su familia y a la comunidad al hacer cosas como lavarse las manos,

estornudar o toser en el antebrazo y aislarse de los demás cuando están enfermos pueden ayudar a todos a mantenerse saludables.

Es mejor transmitirles esta información en conversaciones breves y dedicarles tiempo todos los días para hablarles y saber qué cosas han escuchado y si tienen alguna pregunta. Esto le permitirá corregir cualquier información errónea que hayan oído, responder a sus preguntas y darles tranquilidad.

Mantenga estructuras y rutinas

El proporcionar a los niños una estructura diaria reduce sus niveles de angustia y también su capacidad de hacerles frente a la incertidumbre y al cambio.

Con los niños en casa en reemplazo de ir a la escuela, puede ser útil establecer una rutina para el día. Planea un horario que determine una hora para levantarse, la hora de trabajo escolar, la hora del almuerzo y algunas actividades divertidas estructuradas. Mantenga igual otras rutinas existentes, como la hora del cuento, la televisión nocturna y las rutinas a la hora de acostarse.

Controle el acceso a medios de comunicación

Demostrar hábitos saludables a los niños les enseña cómo todos podemos trabajar juntos para hacer lo correcto.

Esto incluye gestionar la información que dan sobre el COVID-19. Considere limitar las noticias y las redes sociales a una hora específica del día. Tenga en cuenta qué noticias está escuchando cuando sus hijos están presentes o qué noticias escucha con frecuencia cuando ellos están en el mismo cuarto.

Procure hacer actividades que le ayuden a afrontar las cosas positivamente, como jugar un juego juntos, ver un programa divertido o hacer una lista de gratitud antes de acostarse.

Enfatice el cuidado personal

Lo más importante: no olvide su propio cuidado personal.

Cosas simples como descansar lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio regularmente y buscar el apoyo de amigos y familiares de confianza puede aumentar su capacidad de recuperación en momentos estresantes.

Cuanto más pueda hacer para mantenerse sano y equilibrado, más ayudará a su hijo a sentirse seguro, tranquilo y sin preocupaciones.