

## Hablando con sus hijos saber COVID 19

Preocupación saber COVID 19 puede ocasionar que sus hijos y su familia se sientan nerviosos o Preocupados. Aquí les tenemos unas sugerencias que pueden usar con sus hijos para hacerlos sentirse más seguros y felices durante estos tiempos que estamos pasando.

### **Sastre lo que les digan a sus hijos dependiendo de la necesidad o de la edad del nivel de sus hijos.**

- Los niños menores de tres años probablemente no entiendan lo que está pasando. Pero es muy importante que les ayudemos adaptar con los cambios en sus rutinas.
- Si su hijo tiene de tres a cinco años puede hablar sobre el virus como si fueran gérmenes que están haciendo que las personas se enfermen algunas formas como se pueden proteger son lavándose las manos constantemente.
- Para los niños mayores les puede explicar con más detalles sobre maneras que puedan evitar que el virus se untado y maneras como puedan conservar buena salud.

**Pregúntele a su hijo como se siente sobre la situación:** Hágale preguntas adecuadas. Para los niños pequeños preguntarles si han escuchado a los adultos hablar sobre una nueva enfermedad. Esto les va a ayudar a entender lo que los niños ya han escuchado sobre el virus y también para corregir cualesquiera dudas que ellos tengan. Den les suficiente información sobre el virus dependiendo su edad o necesidades de sus hijos. No los abrumado con tanta información.

**Estar Tranquilos:** Hablando y actuando tranquilo pueden ayudar con la ansiedad que sus hijos pueden tener ahorita. Aseguren les que ustedes y todos los adultos en sus vidas incluyendo las figuras del gobierno están haciendo lo posible para que ellos se sientan seguros y sanos. Deje que sus hijos expresen sus dudas y sus miedos y asegurarles que todo va a estar bien.

### **Darle Información correcta y honesta:**

- No ignoren sus preguntas y dudas. Expliquen les que ahorita poca gente en el mundo esta enferma con el virus y que los adultos en sus vidas esta trabajando para mantener los seguros.
- Le pueden decir a los niños que este virus piensa que se contagian con otras personas que tienen contacto cercanamente – Si una persona contagiada con el virus tose o estornuda enfrente de ellos.
- Díganles que hay maneras que ellos se pueden proteger que son lavándose las manos constantemente, manteniendo sus manos lejos de su nariz, boca, y ojos y manteniendo las mesas y otras arias que usen limpias.

**Mantengan una rutina lo mas normal que puedan:** Los niños podrán estar confundidos al no ir a la escuela y al ver que mama y papa están en casa también. Construyan una rutina previsible con sus hijos y ayuden que sigan la rutina.

Aunque ahorita estemos pasando por un tiempo difícil hablando honestamente con sus hijos y asegurándoles que todo estará bien ayudara a controlar su ansiedad.

### **Para más información sobre:**

Información general sobre COVID 19: Centro de control y prevención de enfermedades.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Lavándose las manos y aplicando desinfectante de manos en casa y afuera de casa,

<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>