

¿CÓMO HABLAR CON NUESTROS HIJOS SOBRE EL CORONAVIRUS Y EXPLICARLES LA NECESIDAD DE QUEDARNOS EN CASA?

Sabemos que este tema y la manera como ha evolucionado a nivel mundial nos tiene preocupados y ansiosos a todos, sin embargo es importante estar conscientes de qué datos y qué emociones les transmitimos a nuestros hijos cuando hablamos de este tema, ya que muchas veces escuchan pláticas entre adultos y traducen la información de acuerdo a las reacciones que ven en papá y en mamá o a los pocos datos que logran entender.

El primer paso es hacer un esfuerzo en **mantenernos tranquilos** para poder explicarles lo que estamos viviendo de acuerdo a su edad y evitar hablar del tema en repetidas ocasiones. Recordemos que los niños modelan emociones de los adultos a su cuidado y será mucho más sencillo y agradable sobre llevar estos días en casa si vivimos en un ambiente en paz.

Los niños procesan la información de una manera muy sencilla, su pensamiento aún es muy concreto, por lo que sugerimos que hablen del tema con **naturalidad y positivismo** y de esa manera protegeremos también sus emociones.

Les compartimos algunas pautas de cómo hacerlo:

El coronavirus es un virus similar al de la gripa, cuando entra en nuestro cuerpo nos da calentura, tos, estornudamos, nos duele la cabeza y el cuerpo. Es un virus muy contagioso y se transmite a través de la saliva. Puede haber personas que estén enfermas de coronavirus y que no lo sepan, por eso es importante cuidarnos y quedarnos en casa para evitar estar cerca de personas que nos puedan contagiar cuando estornudan, tosen o usan los mismos juguetes que nosotros. Los doctores están trabajando en encontrar una solución, están creando una vacuna que nos ayude a no enfermarnos.

Niños más grandes pueden entender que esto está pasando en varios países y que también ahí se están cuidando.

Para evitar enfermarnos hay tres reglas:

- Lavarnos las manos más veces y mejor, incluyendo ambos lados, entre los dedos, las uñas y las muñecas.
- Evitar tocarnos la cara, ojos, boca y nariz con las manos sucias.
- Evitar reunirnos con personas enfermas.

En youtube hay un cuento que explica el coronavirus como un virus con corona y sin pies, que intenta avanzar aprovechándose de las personas con las que se encuentra y la reflexión de un niño que entiende que si todos nos quedamos en casa, el virus ya no encuentra cómo avanzar (<https://youtu.be/oOq0M6psSDs>).

Como en cualquier otro tema, les sugerimos evitar la desinformación y seguir aplicando estrategias preventivas familiares.