

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS:

10 CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS NIÑOS/AS

Hay muchos padres que se preguntan cómo hablar con sus hijos ante la situación actual ocasionada por el brote del Covid-19. Es importante saber que los niños también pueden experimentar repercusiones negativas y percibir los miedos de los demás, siendo muy fácil contagiarles el estrés y la ansiedad. Por este motivo, aquí tenéis 10 consejos sobre cómo hablar con los niños sobre el coronavirus y gestionar las circunstancias actuales lo mejor posible.

1. Lo primero de todo: ¿cómo debemos explicárselo?

Es aconsejable hablarles con claridad y franqueza, preguntándoles primero qué es lo que saben, para corregir errores e información mal interpretada. Después, es importante contarles la información que necesiten saber, pero sin añadir dramatismo ni entrar en detalles que puedan dañar su sensibilidad.

2. En segundo lugar, ¿qué debemos explicarles acerca del coronavirus?

- Es importante que seamos sinceros y decirles que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto todos debemos cuidarnos y protegernos de él.
- También debemos informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire, diciéndoles que deben avisarnos si en algún momento se sienten mal.
- Hay que explicarles que la mayoría de los casos se recuperan, y aunque los que más deben cuidarse de este virus son las personas mayores, todos debemos protegernos.
- También debemos transmitir confianza e informarles de que hay muchos profesionales sanitarios que están esforzándose para estudiar el virus, reducir los riesgos y encontrar una vacuna.

3. No debemos ignorar que también tienen necesidades de información:

Es fundamental no ignorar sus dudas y resolver su necesidad de información para entender lo que está sucediendo en el mundo. Para ello, tenemos estar bien informados a través de fuentes fiables y rigurosas.

4. Y por supuesto, nunca debemos engañarles ni contarles “verdades a medias”:

- No cambiemos la realidad con la intención de protegerles. Los niños se inventan argumentos fantasiosos si no entienden bien la información o tienen lagunas, por eso es necesario asegurarnos de que nos explicamos bien.
- Siempre adaptaremos la información a su nivel de entendimiento y utilizaremos un lenguaje adaptado a su edad y sus conocimientos. Incluso es buena idea utilizar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio del virus, o incluso con algún cuento <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-possibles-virus>.

5. ¿Y si hay algo que los adultos no sabemos responder?

En estas circunstancias habrá algunas otras cosas que no podamos saber: Si nos preguntan algo para lo que no tenemos respuesta, podemos responder abiertamente algo como “La verdad es que eso no lo sé, pero nos podemos informar juntos”. De esta forma, normalizaremos que no siempre tenemos respuestas para todo y que no sucede nada por no saber algo.

6. Hay que fomentar la costumbre de hablar de nuestro día a día con nuestros hijos/as:

- De esta manera les estamos enseñando que es normal tener problemas y la forma de buscar soluciones, además de construir una convivencia positiva.
- Es conveniente normalizar el hecho de hablar sobre ello; sin saturarles con mucha información y largas explicaciones, pero evitando que sea un tema tabú.
- De esta forma, daremos oportunidades para que se comuniquen en un espacio seguro y puedan sentirse en confianza para preguntar lo que necesiten.

7. Ante sus reacciones...

Como hemos dicho antes, es muy importante no ignorar sus miedos y atender a sus necesidades, emociones y reacciones:

- a. Entender que al igual que los adultos nos sentimos abrumados en ocasiones, ellos también pueden experimentar miedos, nervios, angustia, y reacciones

fisiológicas relacionadas con esos sentimientos (intranquilidad, pesadillas, agitación...).

- b. Ante sus necesidades, no permanecer indiferentes o hacer caso omiso: tenemos que atenderles transmitiéndoles calma, escuchando qué necesitan en ese momento, y siendo comprensivos cuando se sientan mal, sin castigarles por esas reacciones.

8. Como adultos, debemos ser un modelo para ellos:

No hay nada malo en expresar nuestros sentimientos, haciéndoles ver que a veces también tenemos momentos tristes. No debemos dramatizar con la situación, para no transmitirles sensación de alarma, pero a la vez es conveniente normalizarlo para que ellos vean que es normal experimentar emociones desagradables en determinados momentos y no sucede nada malo por ello.

9. Procurarles actividades de salud y bienestar físico y mental dentro de casa:

El hecho de realizar con ellos actividades agradables y entretenidas dentro de casa, así como mantener el contacto con los familiares y sus amigos por videollamada, resulta muy positivo para ellos y les generará momentos de bienestar, atenuándoles la sensación de aislamiento.

10. Y, por último, también está en nuestra mano:

- Controlar el tiempo que se exponen a las noticias e información en la televisión y en internet, de cara a no generar más alarma y protegerles de información compleja y sensible que no puedan interpretar bien.
- Debemos transmitirles que son los adultos los responsables de solucionar la situación, que ellos no deben preocuparse, pero sí pueden ayudar mucho tomando medidas y precauciones.