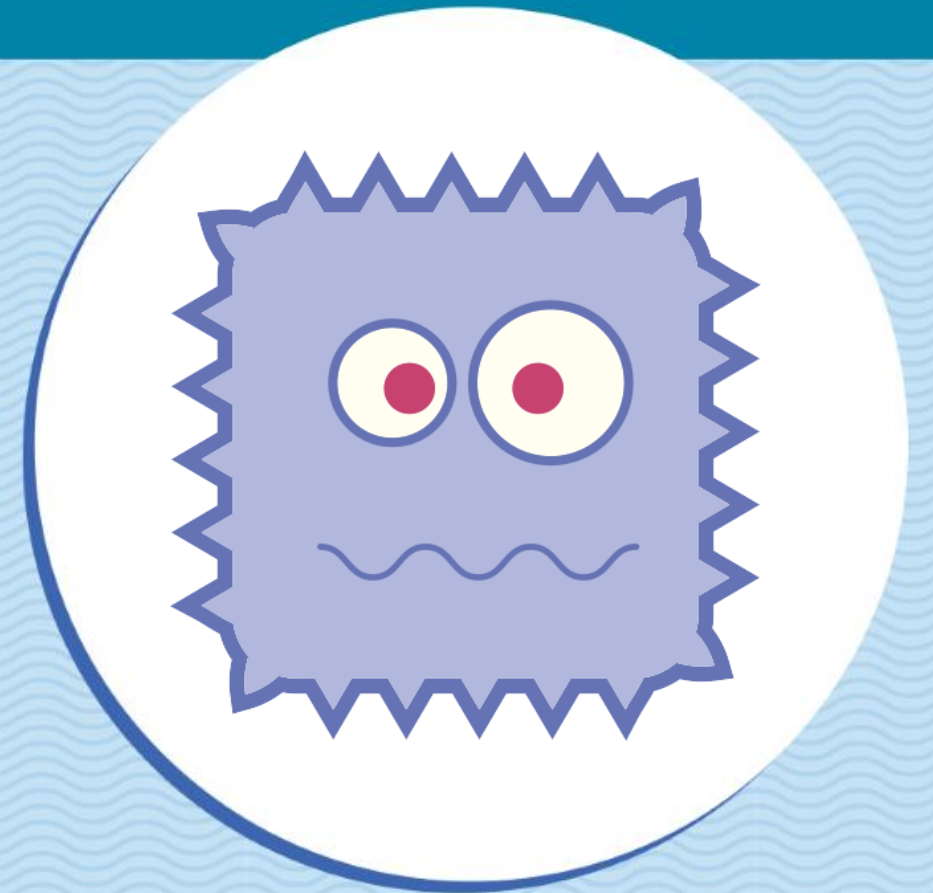


Como Hablarle a los Niños Sobre COVID-19

Dra. Natalia Falcón
Psicóloga Clínica



Objetivos

- Discutir información mas reciente sobre COVID-19 en Florida [Immokalee].
- Discutir estrategias a considerar cuando hablamos con los niños sobre el COVID-19.
- Discutir herramientas que ayudan a los padres a tener la conversación con los niños.
- Discutir estrategias para ayudar a los niños con el formato virtual de su trabajo académico.

COVID-19: Immokalee, FL

- Casos:
 - Condado Collier= 2,992
 - **Immokalee= 1,200**
- **¿Porqué?**
 - Obstáculos
 - Dificultades

Posibles razones...

- Realidad de nuestra comunidad:
 - Grupos grandes de personas
 - Familias numerosas
 - Transportación en grupos
 - Acceso limitado al cuidado de salud
- Obstáculos que enfrenta la comunidad: prevención
 - Mensajes de confusos: mascarilla
 - Jefes no apoyan el uso de mascarillas
 - Vergüenza ponerse la mascarilla; especialmente los hombres

Posibles razones...

- Inconsistente la práctica de distanciamiento social
- Pruebas de COVID-19:
 - Acceso a pruebas: reciente
 - Pruebas durante el día; personas trabajan
- Positivo a COVID-19
 - No ir a trabajar = no es opción para muchos
 - Ingreso del hogar [impactaría la economía si no trabajan]
 - Vergüenza de decirlo
 - Continúan trabajando aún con síntomas, empeora la salud

Posibles razones...

- Recursos:
 - No conocen donde conseguir mascarillas [ahora mejor con bandanas, pañuelos]
 - Dificultad para comprar productos desinfectantes
- Falsos rumores
 - Creencia de ser contagiado luego de hacerse la prueba [evitan hacerse la prueba]
 - Durante la prueba pedirán documentos adicionales [inmigración]

Importante:

- Compartir información y recursos válidos
- Educar a nuestras familias y amigos
- Promover la prevención – incluyendo a nuestros niños
 - Distanciamiento
 - Mascarilla
 - Desinfectar

Los Niños: ¿Sabes o No?

- Hoy día:
 - Muchos cambios: escuelas cerradas, padres trabajan desde el hogar, no visitas a amigos
 - Posible que sus hijos hayan escuchado sobre el COVID-19
 - Amigos, adultos, noticias...
 - Pueden tener familiares que han sido puestos en cuarentena
 - Pueden conocer a alguien que está enfermo.
- La pregunta: ¿Sabes lo que está pasando?

¿Como Hablar Sobre el COVID-19?

1. Primero, evalúe cómo se siente usted antes de hablar con los niños

- Es normal sentir **muchas emociones**
- Importante **sentirnos en calma**, y no ansiosos/nerviosos cuando le hablamos
 - Si se siente ansioso, hable con alguien para procesarlo y estar en mejor estado
- Los niños aprenden e **imitan** las reacciones de los padres/adultos
- Si se siente nervioso mientras habla con su hijo
 - Respire profundamente, hágalo mientras esté sentado con los pies en el piso

2. Evalúe lo que el Niño Conoce

- Punto de partida: entender que sabe el niño
 - “¿Que has escuchado sobre el **COVID-19**?”
 - “¿Sabes lo que es?”
- La respuesta del niño puede darle mejor idea de que decir.
- Si el niño es menor de 6 años, y nunca ha escuchado sobre el virus
 - Quizas no sea beneficio hablar en detalles sobre lo que es [puede crear ansiedad]

3. No descarte los miedos de su hijo

- Durante de la conversación, su hijo puede compartir los miedos que siente
 - Descartar= ignorar o minimizar
 - “No tengas miedo”, “No seas tonto”, “No pasa nada”, “No seas exagerado”
 - Apoyar= reconozca como se siente
 - **“Te entiendo”, “Yo también a veces siento miedo”, “Aquí estoy para lo que necesites”**
- **Mito:**
 - Hablar sobre el COVID-19 hace que nuestro hijos sientan más miedo.
 - Es mejor no hablar de eso y tratar de que ellos olviden. Mejor es distraerlos si hablan sobre el tema.
- **Realidad:**
 - Si los niños no pueden hablar sobre el miedo y la ansiedad, a menudo se vuelven más preocupados y se sienten solos con sus preocupaciones.

4. Hable a un nivel apropiado para la edad

- Diferencia en edad= información que se le comparte y cómo se le comparte
- Importante impartir **esperanza** y **asegurarles** que pueden hablar sobre el asunto
 - Dejarle saber que hay existen planes que se están trabajando para mejorar la situación
 - Evite mentirle a los niños o hacer promesas que luego no se cumplan

5. Compartirle Información Válida

- Sea honesto pero no alarmista
 - Es importante que compartamos lo que está sucediendo con los niños (¡que sea sencillo!) Y les demos tiempo para hacer preguntas.
- ¿Que sabemos del COVID-19 hoy?
 - El virus se contagia de persona en persona, por eso hay que mantener 6 pies de distancia.
 - El virus se contagia más cuando la persona está bien enferma [síntomas], pero también se puede contagiar entre personas que no tienen síntomas.
 - Personas que están más en riesgo son los adultos y envejecientes.
 - No hay vacuna al momento pero las personas son tratadas por médicos.

Recurso:

- Libro: “**El Microbio que Lleva una Corona**”
- Encuéntralo aquí:
<http://fsustress.org/COVID-19.html>



6. Enséñele a su hijo qué PUEDE hacer

- Cuando le damos **opciones** para hacer a los niños= menos estresados y ansiosos.
 - “Puedo ayudar haciendo estas cosas”
- Opciones:
 - Lavarse las manos: 20 segundos
 - Mantener buena higiene y usar hand-sanitizer cuando no puedan lavarse las manos
 - Destornude y toza hacia el interior de su brazo
- Evite decir:
 - Si no te lavas las manos, te vas a enfermar.. [empeora ansiedad]
- Diga:
 - Vamos a lavarnos las manos para mantenernos saludables.

7. Identificar lo Positivo

- ¡Bien difícil!
- Ejemplo:
 - Escuelas cerradas
 - “Todos se están asegurando que las escuelas estén limpias y listas para poder regresar. Por ahora están cerradas para que no nos enfermemos.”
 - Identificar positivo: “Pasamos más rato juntos, podemos hacer cosas que no habíamos podido hacer. Me puedes enseñar como haces las cosas de la escuela y tu maestra”

8. Estrategias para Manejar el Estrés

- Importante ayudarlos con el estrés que la situación pueda causarles.
- Ideas:
 - Ejercicio o deportes
 - Dibujar o pintar
 - Leer o escribir
 - Escuchar música o bailar
 - Conectarlos con los amigos vía teléfono, computadora, cartas

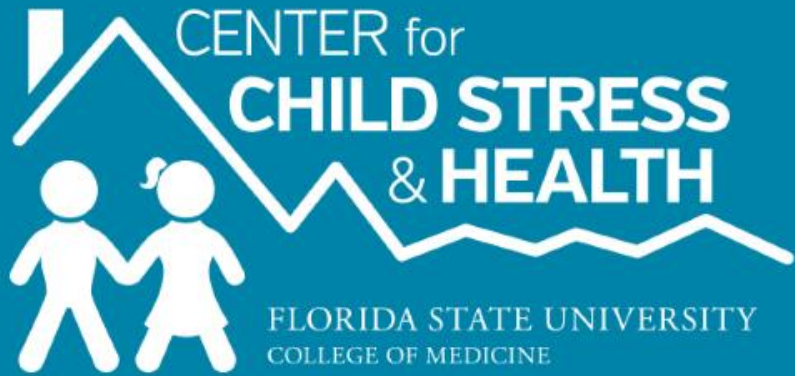
Recurso:

- Página de actividades
- Encuéntralo aquí:
<http://fsustress.org/COVID-19.html>



Estrategias adicionales para ayudar a los niños con trabajo virtual

- ¡El cambio es difícil para todos!
 - Padres: ahora son maestros, trabajo continúa, tecnología complicada...
 - Niños: no maestros cerca [físicamente] ni otros estudiantes, tecnología complicado para ellos también...
- ¿Qué podemos hacer?
 - Mantener una rutina, pero ser flexible
 - Comunicación con la maestra/escuela [teléfono, texto, etc...]
 - Motivar a los niños a salir de la casa [caminar, deporte, ejercicio]
 - En la medida que se pueda, organizar una área para ellos completar su trabajo
 - Difícil cuando hay más de un niño= pueden rotar su tiempo de trabajo



www.fsustress.org

iGracias!

www.fsustress.org

