

Hable con sus niños y adolescentes sobre lo que está sucediendo

Hablando con seres queridos sobre el COVID-19 puede ser desalentador. Pero con hijos de todas las edades en casa o fuera de la escuela y probablemente preocupados o asustados por el coronavirus, ahora es más importante que nunca comunicarse claramente. Aquí hay algunos consejos y pautas para tener la conversación. Para más información y recursos adicionales para los padres, visite rwjbh.org/covid19

RWJBarnabas
HEALTH

Juntos más saludables.

1



Inicie la conversación

La parte más importante de comunicarse con sus hijos es también la más básica: simplemente comience a hablar. Si está viendo o escuchando las noticias con sus hijos, conversen después. Haga preguntas: ¿Cómo están?, ¿Cómo se sienten? ¿De qué están preocupados? ¿Que han escuchado a través de sus amigos? Distanciamiento social no debería significar aislamiento social. Hágale saber a sus hijos que pueden conversar sobre el tema.

Con desinformación y mitos flotando alrededor del Internet, puede ser difícil saber qué es verdad. Utilice recursos de médicos y autoridades confiables. Conozca los hechos básicos, especialmente en lo que concierne los riesgos que corren sus niños, aunque los niños pueden enfermarse del coronavirus, sus síntomas tienden a ser extremadamente leves.



2

Conozca los hechos

3



Escuche a sus hijos

Después de comenzar la conversación, tómese el tiempo para realmente escuchar a sus hijos. A menudo no sabemos qué temores o preocupaciones nuestros hijos están lidiando hasta que les preguntemos, -- ellos pueden estar preocupados por algo completamente inesperado. Escuchar bien y sin interrupción es una de las mejores maneras de mostrarle a sus hijos que tienen un apoyo en tiempos inciertos.

Comuníquese con calma y positivamente. Tome una respiración profunda antes de comenzar la conversación, y tal vez debería comenzar con un cumplido. La retroalimentación positiva es crucial, especialmente cuando muchas de las noticias son negativas o dan miedo.



4

Manténgase tranquilo y positivo

5



Apague el televisor

El ciclo de noticias 24/7 puede ser abrumador para cualquiera, especialmente para los niños. Dedique tiempo en familia, apague el televisor y apaguen sus teléfonos. Coman una comida juntos o programe tiempo para hablar con amigos y miembros de la familia virtualmente.