

Hablando con niños pequeños sobre la pandemia

¿Por qué no puedo ir a la escuela? Echo de menos a mis amigos. ¡Quiero ver a la abuela! Estamos en casa, ¿por qué siempre trabajas y no juegas conmigo? Estas pueden ser preguntas que escucha en sus propios hogares o que otros cuidadores le han preguntado sobre cómo responder para sus propios hijos. A continuación, se presentan formas posibles de responder las preguntas más frecuentes. Lo alentamos a que use sus propias palabras, considere el temperamento y el nivel de desarrollo del niño, y deje que el niño dirija la conversación.

¿CÓMO PUEDO HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE COVID-19 SIN ASUSTARLOS? ¿NO SERÍA MÁS FÁCIL DECIRLES QUE NO SE PREOCUPEN POR ESO?

- **CONSEJOS:** Esta pandemia ha cambiado significativamente la vida cotidiana de los niños. Los niños se dan cuenta de la preocupación de los adultos que los rodean. Escuchan fragmentos de noticias y se preguntan qué está pasando. Hablar con los niños sobre COVID-19 disminuirá algunas de sus preocupaciones. Hable con ellos abiertamente. Valide sus sentimientos. Manténelo breve y simple.
- **EJEMPLOS DE FRASES:** *"Todo es diferente ahora. Te sientes asustado por los gérmenes malos. Nos quedamos en casa y usted sigue escuchando sobre este virus. El coronavirus está enfermado a muchas personas. Podemos ayudar a mantenernos seguros a nosotros mismos y a los demás si nos quedamos en casa ahora mismo".*

¿POR QUÉ NO PUEDO IR A LA ESCUELA O JUGAR CON MIS AMIGOS?

- **CONSEJOS:** Valide los sentimientos de los niños. Proporcione una breve explicación. Si es posible, ofrezca hacer una llamada telefónica o una conversación por video con amigos o maestros para que puedan verlos y hablar con ellos.
- **EJEMPLOS DE FRASES:** *"Estás extrañando a tus amigos y maestros. Es triste cuando no podemos verlos. Ahora mismo estamos ayudándonos mutuamente a mantenernos seguros al quedarnos en casa y no propagar gérmenes"*

¿POR QUÉ LAS PERSONAS USAN MASCARAS?

- **CONSEJOS:** Ver a personas con máscaras puede ser aterrador para muchos niños pequeños. El reconocer que no es a lo que están acostumbrados y dar una breve explicación puede ayudar a aliviar un poco la preocupación.
- **EJEMPLOS DE FRASES:** *"Te das cuenta de que las personas usan máscaras y eso no es lo que estás acostumbrado a ver. El uso de máscaras en este momento ayuda a mantener a todos seguros porque nos ayuda a no propagar gérmenes"*

¿POR QUÉ NO PUEDO VER ABUELA/ABUELO/MI HERMANO/MAMA/PAPÁ? ¿ESTÁN ENOJADOS CONMIGO?

- **CONSEJOS:** Si un niño está separado de un ser querido cercano debido a que vive en varios hogares, está en cuidado de crianza del estado o simplemente debido a la pandemia, asegúrese de que sepa que esto no durará para siempre y que los seres queridos no están molestos con ellos. Valide sus sentimientos. Cuando sea posible, haga llamadas telefónicas o llamadas de videos con sus seres queridos.
- **EJEMPLOS DE FRASES:** *"Te sientes triste porque no puedes estar con la abuela. También me pone triste. Llamemos a la abuela por teléfono para hablar con ella. También puedes dibujarle algunos dibujos y podemos enviárselos por correo"*

¿POR QUÉ NO JUEGAS CONMIGO? NO ESTÁS EN EL TRABAJO.

- **CONSEJOS:** Es difícil para los niños pequeños entender por qué todos están en casa y por qué los padres están trabajando. Asegúrese de programar un tiempo para jugar y dígalos a los niños cuándo será.
- **EJEMPLOS DE FRASES:** *"Estamos juntos en casa para que podamos mantenernos seguros y ayudar a otros a mantenerse seguros. Pero todavía tengo que trabajar mientras estamos en casa. Puedo jugar contigo unos minutos en media hora. Configuraremos un minutero mientras espera. ¿Ahora, qué puedes hacer mientras yo trabajo?"*

Los niños pueden tener muchas otras preguntas sobre la pandemia. Es importante escuchar sus preguntas y validar sus sentimientos. Proporcione explicaciones simples. Hágales saber que habrá un momento en que podrán ir a la escuela nuevamente, ver a sus amigos y familiares nuevamente y jugar en el parque, pero por ahora, estamos ayudando a mantener a todos a salvo.

Muchas personas de confianza han desarrollado recursos que ayudan a explicar COVID-19, el coronavirus, el distanciamiento social y otros conceptos que se han convertido en una parte cotidiana de nuestras vidas. Écheles un vistazo a continuación. Revise los recursos antes de compartir para asegurarse de que se sienta cómodo con la información. Hemos indicado cuáles tienen materiales en español y otros idiomas.

Historias sociales sobre distanciamiento social

- Hora de entrar, Oso - Historia social sobre el distanciamiento social (en inglés)
https://www.youtube.com/watch?v=DA_SsZFYw0w&feature=emb_logo
- Porqué No Puedo Ir a la Escuela historia social (disponible en 18 idiomas de consciousdiscipline.com)
https://consciousdiscipline.s3.us-west-1.amazonaws.com/Free-Resources/Printable-Posters-Tools-Activities/Why-Cant-I-Go-To-School-Social-Story/Spanish_CD_School-Closed-Social-Story.pdf
<https://consciousdiscipline.com/why-cant-i-go-to-school-social-story/> (en español)

Historias Sobre el Coronavirus Para los Niños

- Algo extraño sucedió en mi ciudad (disponible como video en inglés y chino, y en PDF en varios idiomas)
<https://socialstorycenter.com/covid-19/>
- Cómic del Coronavirus para niños (disponible en inglés, español y chino):
<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/04/01/822540659/solo-para-chicos-y-chicas-un-c-mic-sobre-el-nuevo-coronavirus>
- Historia de COVID con páginas sobre emociones (disponible en 25 idiomas) - <https://www.mindheart.co/descargables>
- Libro para colorear de coronavirus: <https://together.stjude.org/content/dam/together/en-us/other/covid-19/coronavirus-coloring-book-together.pdf>
- La historia de la ostra y la mariposa: el coronavirus y yo (disponible en español) –
https://susanguttridge.files.wordpress.com/2020/03/anagomez_oysterandthebutterfly_spanish.pdf

Recursos adicionales para hablar con los niños sobre el coronavirus

- Child Mind Institute (disponible en inglés y español): <https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>
- CDC hablando con niños sobre el coronavirus (disponible en muchos idiomas) -
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>
- Recursos de PBS para hablar con los niños sobre el coronavirus (disponible en inglés y español) -
<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>
- Cero a Tres: consejos para familias : <https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus>
- Recursos de la disciplina consciente (disponible en inglés y español): <https://consciousdiscipline.com/covid19/spanish/>