



GUÍA PARA PADRES Y MADRES SOBRE CÓMO HABLAR CON SUS HIJOS/AS SOBRE EL CORONAVIRUS

Las medidas de contención ante el COVID 19 implican un cambio temporal en nuestros hábitos de vida y sociales. Estamos viviendo una situación extraordinaria y sin precedentes, que incluso a las personas adultas nos puede generar malestar en ciertos momentos. La población infantil, que ve como se ha alterado su rutina diaria, necesita y merece comprender el porqué de estos nuevos hábitos. Por ello, es necesario que les transmitamos información, veraz y precisa.

Se debe utilizar un lenguaje claro y adaptado a su desarrollo cognitivo. Debemos resolver las dudas que nos planteen pero dando la información justa que resuelva sus dudas. No es adecuado ocultar información: recuerde que puede ser peor lo que se imagina que lo que se sabe.

Los medios de comunicación y las redes sociales ofrecen información sobre el virus con mayor o menor acierto. Es difícil evitar que la población infantil acceda a alguna noticia o imagen que les produzca miedo o les haga llegar a falsas conclusiones, pero sí es posible ayudarles a interpretarla y que puedan manejar esa información de una manera adecuada.

En este documento se recogen algunas indicaciones para padres, madres y personal docente sobre cómo explicar a la población infantil lo que está sucediendo.

La información adecuada les permitirá sentirse más seguros ya que tienen dificultades para comprender que es una respuesta de emergencia o cuarentena, entre otras cosas. Se tienen que resolver las dudas que planteen y transmitirles un mensaje esperanzador que les ayude a mantenerse positivos durante la crisis.

El primer paso es intentar averiguar qué han descubierto tus hijos/as por Internet o en la televisión para comprobar lo que saben y corregir las ideas falsas que puedan haberse creado. Si no muestran interés por el tema, no hay que insistir aunque conviene retomar en algún momento esa conversación para darles ocasión a que nos planteen sus dudas. Necesitan que se les dote de las herramientas adecuadas para comprender la cantidad de información que puedan recibir, así reduciremos miedos y confusiones innecesarias.

La información que demos a nuestros hijos/as (y el cómo lo hagamos) debería cumplir dos objetivos:

- Facilitar la comprensión y, por tanto, la aceptación de la situación (se aceptará mejor si percibe que es por protección y seguridad que por amenaza). Debemos transmitir que el objetivo de estas medidas es que la asistencia médica pueda atender a quienes lo necesitan y que lo que se persigue es que nos contagiemos pocos para que así nos puedan atender si lo necesitamos.
- Provocar una actitud proactiva y colaboradora (no de víctima): transmitir la idea de que lo que puedo hacer me protege a mí y a los demás y ayudar a que los profesionales de la salud puedan cuidarnos a todos.

Para ello, las personas responsables de la población infantil deben intentar actualizar su información sobre la situación continuamente y trasladarles aquella que es útil para los objetivos que nos hemos propuesto. Se entiende por información útil aquella que me da pautas para poder actuar, en contraposición a la que causa indefensión.

¿Qué se les puede decir a los niños y las niñas sobre el Coronavirus?

Datos que se les pueden facilitar, (a mayor edad mayor profundidad en la explicación, si la solicitan):

- El coronavirus suele causar síntomas leves (tos, fiebre, dificultad para respirar...) en la mayoría de las personas. En el caso de personas mayores o con enfermedades previas, puede causar la muerte.
- Apareció en diciembre de 2019 en una ciudad de Asia pero ya se ha expandido por todo el mundo y, actualmente, por Europa. Podemos concretar que fue en la ciudad china de Wuhan, pero tenemos que dejar claro que una epidemia es inevitable y que no es responsabilidad de ninguna población concreta. Evita estigmatizar.
- Se sabe aún poco sobre esta enfermedad, los equipos sanitarios trabajan continuamente para conocerla mejor y poder reducir el riesgo de propagación.
- La comunidad científica trabaja intensamente para encontrar una vacuna o algún medicamento preventivo para esta enfermedad, ya que aún no existe. Hay muchos profesionales expertos trabajando para entender esta enfermedad y las autoridades de la sanidad, la OMS (Organización Mundial de la Salud), se ocupan de garantizar que los países se comprometan y cumplan las medidas para que se infecte el menor número de personas posible
- Los gobiernos han adoptado estas medidas para reducir el número de personas contagiadas simultáneamente y para que los profesionales de la salud nos puedan atender.
- Se contagia, principalmente, cuando una persona infectada tose o estornuda. Si estamos cerca, podemos aspirar el virus al respirar. Si se ha tapado la boca con la mano al toser, el virus puede permanecer en la mano y en lo que toca, por lo que debemos evitar tocarnos la cara si hemos estado en contacto. El personal sanitario sabe cómo protegerse.
- Por eso, lo que podemos (y debemos) hacer es:
 - o Cuidar la higiene en general y sobre todo, lavarse bien las manos.
 - o Al toser o estornudar, taparse con el hueco del codo.
 - o Permanecer en casa, y así colaborar a que el virus no se propague.
 - o Planificar un horario y mantener las actividades que podamos en casa.
 - o Llamar a familiares y amistades, para que sepan que los queremos.
 - o Cuidar a los que son más pequeños, animándoles a divertirse y no contarles cosas que les puedan asustar.

Sobre todo, muestre su disposición a aclarar cuantas dudas le puedan surgir. Hay mucho material práctico que explica cómo debemos lavarnos las manos, toser, hacer ejercicio... Utilícelo.

Recomendaciones generales a la población adulta para hablar con las niñas y los niños:

- I. Adopte una actitud proactiva, verifique lo que sus hijos han entendido sobre el virus y analice conjuntamente la información a la que han tenido acceso.
- II. Sus hijos necesitan entender la situación para poder comprender lo que está pasando ya que puede protegerlos/as de la exposición a los medios. Puede hablar con otros padres y madres sobre cómo lo abordan.



- III. No tenga miedo de preguntar a sus hijos si tienen dudas: si no sabe la respuesta, diga que intentará averiguarla o háganlo juntos. La explicación será con palabras y conceptos que les permita entender ajustándose a su capacidad.
- IV. Es conveniente que sean explicaciones objetivas y concisas para que puedan retener más fácilmente la información, probablemente, requieran de varias repeticiones. La parte menos agradable de la información debe contarse al principio de la conversación y terminar con un mensaje esperanzador.
- V. El objetivo de la conversación es procurarles calma y seguridad y una actitud colaboradora.
- VI. La información que se les transmita debe ser objetiva, fiable y útil (que indique lo que sí pueden hacer) para que se sientan seguros.
- VII. Se puede aprovechar la situación para instar a los niños y las niñas a conocer su cuerpo, cuidarse y mantener unos hábitos higiénicos adecuados y aún más necesarios en este caso. Hablarles de lo que significa estar enfermo/a en general y cómo reacciona el cuerpo ante eso, si algún niño o niña plantea el tema de la muerte, debe recibir una explicación sencilla como que las funciones vitales se detienen, que ya no se siente dolor y que las personas que fallecen ya no regresan nunca más.

¡La verdad, el cariño y la paciencia son, en definitiva, los ingredientes básicos para una comunicación eficiente con los más pequeños/as!

Basado en:

Guía elaborada por el Dr. Atle Dyregrov y el Dr. Magne Raundalen Klinik for krisepsykologi - Centro de Psicología de Crisis de Bergen (No).

Traducción por parte de la Unidad de Crisis y Conflictos de Barcelona.