

Una gran cantidad de niños y niñas ven con preocupación y miedo el coronavirus, más aún cuando sus escuelas y jardines infantiles cierran sus puertas. Se preguntan si pueden contraer la enfermedad y la forma en que pueden evitar el contagio. Es por esto que es importante hablar con ellos acerca del coronavirus para evitar el miedo y hacerlos sentir más seguros. Revisa los consejos que Save the Children Noruega te da sobre cómo hablar del coronavirus con tus hijos:



APÉGATE A LOS HECHOS Y USA SU LENGUAJE

Los niños y las niñas bien informados tienden a sentir menos inseguridad. Dale datos e información fiable en una manera que ellos comprendan. Ten en cuenta que demasiada información puede ser abrumadora. Una buena conversación necesita que escuches sus preguntas y preocupaciones.



HAZLOS SENTIR SEGUROS

Sé honesto y entrega información que los haga sentir tan seguros como sea posible. La mayoría de las personas que contraen el virus no enfermarán gravemente y el riesgo es particularmente bajo para niños, niñas y jóvenes. Sin embargo, el coronavirus puede ser muy peligroso para personas con condiciones previas, como niños y niñas que ya estaban muy enfermos o ciertas personas de edad avanzada.

Diles que les pasará a ellos u otros si se enferman. Si el niño o la niña presenta cualquier síntoma similar a un resfrío, es importante que se lo diga a un adulto. Esto es especialmente importante cuando el menor ha estado en contacto con personas infectadas o ha visitado lugares donde el virus está muy extendido. El adulto deberá llamar a un médico que determinará el plan a seguir. Para aquellos que estén infectados por el virus, se requerirá que se queden en casa por catorce días para no contagiar a otros. Las personas que se encuentren muy enfermas por el virus serán puestos en un hospital para recibir tratamiento. Desafortunadamente, aun cuando lavemos nuestras manos y sigamos las recomendaciones para evitar el contagio, la posibilidad de adquirir el virus no desaparece. Recuerda que el contagio nunca será responsabilidad del niño. Ellos no deben sentirse culpables por contraer el virus y tampoco deben molestar a aquellos que se contagien.



SÉ HONESTO Y ABIERTO

Los niños quieren encontrar razones para lo que les causa molestia o preocupación y no es raro que obtengan información desde distintas fuentes, no todas ellas de confianza. Existe mucha desinformación e incertidumbre acerca del coronavirus. Ellos pueden incluso dar sus propias explicaciones y compartirlas con otros, provocando miedo entre sus pares. Es por esto que los niños y las niñas deben acercarse a adultos que puedan aclarar las cosas. Si los niños mayores desean ver noticias en los medios, hazlo junto con ellos para responder cualquier pregunta. Sigue las recomendaciones dadas por el Instituto Noruego de Salud Pública, que entrega la información más actualizada en inglés.



PIENSA EN LO QUE HABLAS FRENTE A ELLOS

A veces es fácil olvidar que los niños asimilan rápidamente nuestras conversaciones y que pueden llegar a sus propias conclusiones a partir de ellas. Es por esto que los adultos debemos ser cuidadosos acerca de lo que discutimos cuando hay niños presentes. Palabras como pandemia o cuarentena no son fáciles de entender y generan vacíos en la información que los niños tienden a llenar con su imaginación y fantasías. Esto produce preocupación y miedo innecesarios.



TRANQUILÍZALOS

Los niños y las niñas necesitan oír acerca de lo que es necesario para derrotar al virus. Los países alrededor del mundo están haciendo todo lo necesario para detener su avance y es por esto que las clases en escuelas y las actividades extra-programáticas están suspendidas temporalmente. Hay miles de doctores y personal de salud que están listos para cuidar a los que estén enfermos. Diles a tus niños y niñas que los adultos están haciendo todo lo que está a su alcance para cuidar de ellos.



ELLOS PUEDEN SER UN APORTE

Los niños y las niñas pueden enfrentar mejor situaciones difíciles cuando saben que pueden ser un aporte. Habla con ellos acerca de lo que pueden hacer para no enfermarse y prevenir el contagio. El coronavirus pasa de una persona a otra a través de gotas minúsculas que expulsamos cuando tosemos o estornudamos. Para disminuir el riesgo de contagio, es importante lavarse las manos con jabón por no menos de 20 segundos. ¡Puedes cantar dos veces el cumpleaños feliz para contar el tiempo! Recuerda cubrir tu boca con una toalla de papel al momento de toser y estornudar y luego botarla inmediatamente a la basura. Si no hay toallas de papel, cubre tu boca con el ángulo interno del codo. Es fundamental quedarte en casa si te sientes enfermo. Esto no es solo por tu seguridad, pero por la de los que están en riesgo de enfermarse gravemente. Todos debemos aumentar nuestros esfuerzos, niños y niñas incluidos. Ahora es el momento de ser solidarios y cuidarnos mutuamente.