



City of Meriden, Connecticut

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES

Lea Crown, MPH
Director of Health and Human Services

165 Miller Street
Meriden, CT 06450-4283
Telephone (203) 630-4226
Fax (203) 639-0039

HABLE CON SUS HIJOS SOBRE EL COVID-19 Y RECURSOS ADICIONALES:

PAUTAS ESPECIFICAS:

- Conserve la calma y la tranquilidad. Los niños reaccionarán, y copiarán sus reacciones verbales y no verbales.
- Lo que dice y hace respecto del COVID-19, pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
- Si es cierto, comuníquese con énfasis a sus hijos que ellos y su familia están bien. No todas las personas contraerán la enfermedad.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a redefinir sus inquietudes hacia la perspectiva correcta.

PROCURE ESTAR PRESENTE:

- Niños necesitan mayor atención de su parte. Y deseen hablar sobre sus inquietudes, miedos y preguntas.
- Dígalos que los ama y bríndeles mucho afecto.
- Asegúrese sin promover un alto nivel de estrés, “adultos están trabajando para solucionar su inquietud”.
- Bríndarles medidas que pueden tomar para protegerse: lávate las manos, cúbrete la boca con el codo o pañuelo, tira el pañuelo a la basura, queda en casa cuando estés enfermo...

CONTROLE EL USO DE LA TELEVISION Y LAS REDES SOCIALES:

- Limite el tiempo a ver televisión, acceso en Internet. Evite escuchar a información que pueda ser desconcertante cuando sus hijos están presentes.
- Hable con sus hijos sobre la posibilidad de que muchas historias sobre COVID-19 en Internet pueden estar basadas en rumores e información incorrecta. Brinde información objetiva acerca de esta enfermedad, puede ayudar a reducir la ansiedad.
- La información inadecuada para el nivel de desarrollo puede causar ansiedad o confusión particularmente en niños pequeños.
- En cambio, haga que su hijo participe en juegos u otras actividades interesantes.

MANTEGAUNA RUTINA NORMAL EN EL MEDIDA DE LO POSIBLE:

- Ajustese a un programa regular, ya que esto puede resultar tranquilizador y promueve la salud física y mental.
- Motive a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares pero no los obligue si parecen agobiados.

PROCURE QUE LAS EXPLICACIONES SEAN ADECUADAS PARA LA EDAD:

Primaria: información breve y simple que debe equilibrar datos con la tranquilidad, adultos van a mantenerlos sanos y cuidar de ellos si se enferman.

Primaria y primeros años de educación media: más preguntas— si realmente están a salvo? Que sucederá? Explique los esfuerzos de familia y dirigentes comunitarios para prevenir la propagación de gérmenes.

Último año de la escuela media y escuela secundaria: pueden hablar con mayor profundidad, y se los puede remitir directamente a fuentes apropiadas de información. Sea honesta, precisa y objetiva. Dicho conocimiento puede ayudarles a tener una sensación de control.

RECURSOS:

<https://store.samsha.gov/producing/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-children/talking>

<https://www.verywellfamily.com/talk> to your kids about coronavirus 4798953

<https://www.pbs.org/parents/thrive/how> to talk to your kids about coronavirus

<https://www.optimalbrainintegration.com/app-1> (free downloadable app for ages 0-8 years)