



SUGERENCIAS PARA LOS PADRES

Los niños, jóvenes y familias están escuchando las noticias sobre el coronavirus o COVID-19 en las redes sociales, televisión, de amigos de la familia y en el patio de recreo. Una conversación directa con los niños es una de las mejores maneras de manejar el estrés y la ansiedad. Aquí tiene algunos consejos de varios expertos en niños que pueden ayudarle a hablar con sus hijos.

- **MANEJE SU PROPIA ANSIEDAD Y MANTENGA LA CALMA**
- **MANTENGA COMPORTAMIENTOS Y RUTINAS SALUDABLES EN EL HOGAR**
 - Sirva comidas nutritivas, promueva un descanso adecuado, hagan ejercicio, mantenga las rutinas.
- **PONGA ATENCIÓN A LO QUE SUS HIJOS MIRAN EN LA TELEVISIÓN Y REDES SOCIALES**
 - Trate de limitar la exposición de los niños a los medios de comunicación.
 - Use solamente fuentes confiables para obtener más información.
 - Hable con sus niños sobre lo que ven y escuchan.
- **HABLE CON SUS NIÑOS EN UN LENGUAJE QUE ELLOS PUEDAN ENTENDER**
 - Los CDC sugieren decirles a sus hijos que, en base a lo visto por los doctores hasta ahora, la mayoría de los niños no están enfermándose.
 - De hecho, la mayoría de las personas infectadas con el COVID-19 no se han enfermado mucho. Solamente un grupo pequeño ha tenido problemas de gravedad.
 - Mantenga una conversación constante. Tómese el tiempo para preguntarles regularmente cómo van las cosas a medida que cambie la situación.
 - Preste atención a las señales de sus hijos. Si se sienten temerosos o abrumados, reconfórtelos.
 - Si usted necesita ayuda, busque la asistencia de un profesional.
- **EVITE UN LENGUAJE QUE ESTIGMATIZA O CULPA A OTRAS PERSONAS**
 - Recuérdeles a los niños que los virus pueden llegar a enfermar a cualquier persona, sin importar la raza o etnicidad de una persona.

- No importa dónde los científicos documentaron el COVID-19 por primera vez, este brote no es culpa de nadie.

- **ENSEÑE ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL CONTAGIO**

Recuérdelos a los niños lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos (o la duración de dos canciones de “Feliz cumpleaños”) cuando vengan de afuera, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o usar el baño.

Línea de crisis/Recursos comunitarios

La línea de crisis (541) 322-7500 ext. 9 está disponible las 24 horas del día o usted puede llamar al (800) 875-7364 sin costo alguno.

Recursos sobre cómo hablar con sus niños

“Hablando con sus niños” de los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades

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

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

Child Mind Institute (inglés y español)

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

<https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>

UNICEF (inglés y español)

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber>