



Search

Menu



Topics A-Z

CHILD MIND[®]
INSTITUTE

TOPICS A-Z » DIFICULTADES EN LA CRIANZA » Articles

Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

IN ENGLISH

Los niños se preocupan más si les ocultamos información

Rachel Ehmke

Las noticias relacionadas con la enfermedad COVID-19 y el coronavirus están por todos lados, desde las portadas de los periódicos hasta el patio de juegos en la escuela.

Muchos padres se preguntan cómo hablar con sus niños sobre la epidemia para que estén tranquilos y no se preocupen más. A continuación encontrará algunos consejos de los expertos del Child Mind Institute.

- **No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus.** La mayoría de los niños ya han escuchado hablar del virus o han visto personas usando cubrebocas. Por esa razón, los padres no deben evitar hablar del tema. No hablar sobre algo puede *aumentar* la preocupación de los niños. Considere la conversación como una oportunidad para comunicar los hechos y definir el tono emocional. “Usted se ocupa de informarse y de filtrar las noticias que les llegan a sus hijos”, explica la doctora Janine Domingues, psicóloga infantil del Child Mind Institute. El objetivo es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan datos basados en hechos, que seguramente serán más reconfortantes que lo que les cuentan sus amigos o escuchan en las noticias.
- **Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo.** No dé demasiada información, ya que esto puede ser abrumador para los niños. En su lugar, intente responder sus preguntas. La respuesta debe ser lo más honesta y clara posible. No es necesario que tenga todas las respuestas; lo importante es estar disponible para escuchar a su hijo.
- **Permita que su hijo se exprese.** Pida a su hijo que le cuente qué

sabe sobre el coronavirus y cómo se siente al respecto. Dele muchas oportunidades para que haga preguntas y esté preparado para responderlas, sin guiarlas. La idea es **evitar estimular las fantasías alarmantes**.

- **Calme su propia ansiedad.** “Cuando sienta mucho pánico o ansiedad, evite hablar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo con el coronavirus”, advierte la doctora Domingues. **Si se da cuenta de que tiene ansiedad**, tómese un momento para calmarse antes de tener una conversación con su hijo o responder sus preguntas.
- **Use palabras reconfortantes.** Como los niños son muy egocéntricos, tan solo escuchar noticias sobre el coronavirus puede ser suficiente para que realmente piensen que van a contagiarse con la enfermedad. Por ejemplo, para reconfortarlos, podría ser útil explicarles que el coronavirus en realidad es muy poco común (a diferencia de la gripe), y que de hecho los niños desarrollan síntomas muy leves.
- **Enfóquese en las medidas de prevención.** Una manera importante de reconfortar a los niños es hacer hincapié en las precauciones que usted está tomando. El doctor Jamie Howard, psicólogo infantil del Child Mind Institute, señala: “Los niños se sienten seguros cuando saben qué hacer para protegerse”. Sabemos que el coronavirus se transmite principalmente por toser y tocar superficies. Como medida principal para cuidar la salud, el **Centro para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda** lavarse muy bien las manos. Por eso, recuerde a los niños que para cuidarse deben lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos (lo que equivale a cantar el “feliz cumpleaños” dos veces) cuando regresan de la calle, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño. Si hacen preguntas

sobre los cubrebocas, explíqueles que los expertos del CDC indican que la mayoría de las personas no los necesitan. Si los niños ven a alguien usando cubrebocas, dígales que lo hacen como medida adicional de seguridad.

- **Mantenga su rutina.** “A nadie le gusta la incertidumbre. Por eso, continuar con la rutina y la previsibilidad será de mucha ayuda en este momento”, aconseja la doctora Domingues. Esto es especialmente importante si la escuela o la guardería infantil de su hijo cierra. Asegúrese de ocuparse de lo más básico, tal como lo haría durante las vacaciones de verano o primavera. Programar los días con horarios regulares para comer y dormir es esencial para que sus hijos estén contentos y saludables.
- **Siga hablando.** Diga a sus hijos que los mantendrá al tanto conforme vaya teniendo más información. “Hágales saber que los canales de comunicación siguen abiertos”, agrega la doctora Domingues. “Puede decir que, aunque no existen respuestas para todas las preguntas por ahora, cuando papá y mamá sepan algo más, se los van a contar”.

Related Reading on childmind.org



Cómo evitar pasarle ansiedad a sus niños



Consejos para padres con hijos que padecen de ansiedad



Tratamiento para el Trastorno de Estrés Post Traumático



Cómo ayudar a los niños en edades de 6 a 11

Popular on childmind.org



Talking to Kids About the Coronavirus



How Anxiety Leads to Disruptive Behavior



How to Avoid Passing Anxiety on to Your Kids



Social Media and Self-Doubt

Powered by **Contextly**

Was this helpful?



Rachel Ehmke is managing editor at the Child Mind Institute.



Topics A-Z



CHILD MIND INSTITUTE

Symptom Checker

Worried about a child? Use our tool to get informed.

Start Here

We're proud to be recognized as a financially accountable and transparent organization.



Support Our Efforts

Participate

Donate

Shop

Join Us

Join our email list to learn more about the Child Mind Institute and get practical tips, useful information and insights in our newsletters.

Enter Email

Sign Up

This site is protected by reCAPTCHA and the Google [Privacy Policy](#) and [Terms of Service](#) apply.

Show Footer +



Transforming children's lives®

General Inquiries Call [\(212\) 308-3118](tel:(212)308-3118)
101 East 56th Street, New York, NY 10022

0478843) under Section 501(c)(3) of the Internal Revenue Code. All rights reserved.

[Terms of Use](#) [Online Privacy Statement](#) [Donor Privacy Policy](#) [Disclaimer](#)
