

## ¿CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS ACERCA DEL COVID-19?

### RESEÑA

Aunque la cantidad de casos reportados del nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19) en niños sigue siendo baja en todo el país, es importante comunicar la información a sus hijos acerca de las enfermedades como el coronavirus. Los padres, miembros de la familia, el personal escolar y otros adultos de confianza pueden tener un papel importante en ayudar a que los niños comprendan lo que escuchan de una forma que sea honesta, precisa y minimice la ansiedad o el miedo.

### ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO?

El Departamento de Salud (DOH, por sus siglas en inglés) sigue monitoreando el COVID-19 y ofreciendo actualizaciones al público. El departamento está trabajando con funcionarios locales, estatales y federales, junto con socios de atención médica, respecto de la propagación posible del coronavirus.

### ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- **Póngase a disposición para escuchar y hablar.** Asegúrese de que los niños sepan que pueden ir con usted cuando tengan preguntas o para expresar sus miedos.
- **Evite las grandes multitudes y viajar.** Le aconsejamos enfáticamente la suspensión de grandes reuniones, eventos, conferencias y viajar a actividades recreativas como gimnasios, cines y centros comerciales.
- **Continúe alentando hábitos saludables.** Practique un buen cuidado personal para garantizar que su cuerpo obtenga los nutrientes adecuados de frutas, verduras y duerma lo suficiente.



### ¿CÓMO PUEDE HABLAR CON SUS HIJOS?

- **Quédese tranquilo y sea alentador.** Los niños a menudo confían en los adultos. Es importante dirigir con el ejemplo y permanecer tranquilo para no transmitir el miedo.
- **Enséñeles a los niños acciones diarias para reducir la propagación de gérmenes.** Esta es una oportunidad para crear hábitos saludables. Recuérdeles a los niños que tosan o estornuden en un pañuelo o en el codo y que se laven las manos con frecuencia mientras cantan el "Feliz cumpleaños" dos veces o durante 20 segundos.
- **Sea simple cuando brinda información precisa.** Deles a los niños información que sea confiable y apropiada para la edad y el nivel de desarrollo del niño. Evite hacer suposiciones sobre quién podría tener COVID-19.
- **Preste atención a lo que los niños ven o escuchan en la televisión, la radio o en línea.** Considere reducir la cantidad de tiempo en la pantalla que se centre en el COVID-19. Mucha información sobre un tema puede llevar a la ansiedad.
- **Si usted o su niño en su familia se sienten mal, quédense en casa hasta que se sientan bien.** Además, limpie con frecuencia las superficies que se tocan comúnmente en su casa tales como encimeras, interruptores de luz y teléfonos celulares.

### RECURSOS PARA MÁS INFORMACIÓN

DOH – <https://www.health.pa.gov/topics/disease/Pages/Coronavirus.aspx>

Fecha de creación: 27 de marzo de 2020



CDC – <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Academia Americana de Pediatría – <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/#Information>