

Cómo hablar con los niños sobre la enfermedad del coronavirus 2019: Mensajes para padres, el personal escolar y otras personas que trabajan con niños

A medida que van aumentando las conversaciones públicas acerca de la enfermedad del coronavirus 2019, los niños podrían sentirse preocupados de que ellos, sus familias y sus amigos se puedan enfermar con el COVID-29. Los padres, los familiares, el personal escolar y otros adultos de su confianza pueden cumplir un papel importante en ayudar a los niños a entender lo que oyen de una manera que sea veraz, precisa y reduzca al mínimo su ansiedad o temor. Los CDC han creado directrices para ayudar a los adultos a tener conversaciones con los niños acerca del COVID-19 y las formas en que pueden evitar contraer y propagar la enfermedad.

Principios generales para hablar con los niños

Permanezca calmado y tranquilícelos.

- Recuerde que los niños reaccionarán tanto a lo que diga como a la forma en que lo diga. Ellos captarán el tono de las conversaciones que tenga con ellos y con otras personas.

Esté disponible para escucharlos y hablar con ellos.

- Saque tiempo para hablar. Asegúrese de que los niños sepan que pueden recurrir a usted cuando tengan preguntas.

Evite expresarse de una manera que pueda culpar a otros y llevar al [estigma](#).

- Recuerde que los virus pueden enfermar a cualquier persona, independientemente de su raza o grupo étnico. Evite las suposiciones sobre quién podría tener el COVID-19.

Preste atención a lo que los niños vean o escuchen en la televisión, radio o en línea.

- Considere reducir el tiempo que pasan delante de la pantalla concentrados en el tema del COVID-19. Recibir demasiada información sobre un tema puede causar ansiedad.

Provea información veraz y precisa.

- Dé a los niños información que sea verdadera y apropiada para su edad o nivel de desarrollo.
- Explíqueles que algunas de las historias sobre el COVID-19 que se publican en línea y en los medios sociales podrían estar basadas en rumores y en información incorrecta.

Enséñeles a los niños las medidas que deben tomar cotidianamente para reducir la propagación de microbios.

- Recuérdeles de mantenerse alejados de las personas que estén tosiendo, estornudando o enfermas.
- Recuérdeles que, cuando tosan o estornuden, se deben cubrir la nariz y la boca con el codo, o con un pañuelo desechable y luego botar el pañuelo a la basura.
- Hable con ellos sobre las nuevas medidas que podrían tomarse en sus escuelas para ayudar a proteger a los niños y al personal escolar (p. ej., lavarse las manos con más frecuencia, cancelar eventos o actividades).
- Hágalos adoptar una rutina para el lavado de manos.
 - Enséñeles a lavarse las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño, y antes de comer o preparar alimentos.
 - Si no hay agua y jabón disponibles, enséñeles cómo usar un desinfectante de manos. El desinfectante de manos debe contener al menos un 60 % de alcohol. Supervise a los niños pequeños cuando lo usen a fin de prevenir que traguen alcohol, especialmente en las escuelas y los establecimientos de cuidado infantil.

Qué decirles a los niños cuando les hable sobre el COVID-19

Trate de darles información sencilla, y recuérdelos que los funcionarios de salud y de la escuela están trabajando duro para que todos se mantengan sanos y seguros.

¿Qué es el COVID-19?

- COVID-19 es el nombre abreviado de la “enfermedad del coronavirus 2019”. Es un virus nuevo. Los médicos y los científicos todavía están aprendiendo sobre este virus.
- Recientemente, el virus ha hecho que muchas personas se enfermen. Los científicos y los médicos creen que la mayoría de las personas van a estar bien, especialmente los niños, pero que algunas personas podrían ponerse muy enfermas.
- Los médicos y los expertos en salud están trabajando duro para ayudar a que las personas se mantengan sanas.

¿Qué puedo hacer para no tener el COVID-19?

- Puedes practicar hábitos saludables cuando estés en tu casa, la escuela o jugando para tratar de evitar que el COVID-19 se propague:
 - Cúbrete la nariz y la boca con el codo o un pañuelo desechable cuando tosas o estornudes. Si usas un pañuelo desechable cuando toses o estornudas, lo debes botar a la basura de inmediato.
 - No te toques la boca, la nariz o los ojos con las manos. Esto ayudará a que los microbios no entren a tu cuerpo.
 - Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Sigue estos 5 pasos: mójate las manos, enjabónatelas (haciendo espuma), restriégatelas (frótatelas), enjuágatelas y secátelas. Puedes medir el tiempo cantando el “Cumpleaños feliz” dos veces mientras te las lavas.
 - Si no tienes agua y jabón, le puedes pedir a un adulto que te ayude a usar un limpiador de manos especial.
 - Mantén todo limpio. Los niños más grandes pueden ayudar a los adultos en la casa y la escuela a limpiar las cosas que más tocamos, como los escritorios, las manijas de las puertas, los interruptores de la luz y los controles remoto. (Nota para los adultos: se puede encontrar más información sobre la limpieza y la desinfección en el [sitio web de los CDC](#)).
 - Si te sientes enfermo, quédate en casa. De la misma manera que no quieres que los microbios de otras personas entren a tu cuerpo, ellas tampoco quieren que les entren los tuyos.

¿Qué pasa si te enfermas con COVID-19?

- El COVID-19 puede ser distinto en cada persona. Para muchas personas, enfermarse con el COVID-19 sería un poco como tener la influenza (gripe). La gente puede tener fiebre, tos o dificultad para respirar hondo. La mayoría de las personas que ha tenido el COVID-19 no estuvo muy enferma. Solo un grupo pequeño de personas tuvo problemas más graves. De lo que han visto los médicos hasta ahora, parece que la mayoría de los niños no se ponen muy enfermos. Aunque muchos adultos se enferman, la mayoría se mejora.
- Si te sientes enfermo, eso no significa que tengas el COVID-19. La gente se puede enfermar por todo tipo de microbio. Lo que es importante que recuerdes es que, si te enfermas con COVID-19, los adultos en tu casa y la escuela ayudarán a que recibas toda la ayuda que necesites.

Si usted sospecha que su hijo puede tener el COVID-19, llame al centro de atención médica y avíseles antes de ir allí con el niño.